
LYTTING SOM INTERVENSJON

Kommunikasjon i parforholdets livsfaser

**”Å være seg selv
hos hverandre”**

Hans Christian Michaelsen

Mastergradsoppgave i familieterapi og systemisk praksis

Diakonhjemmet Høgskole, Oslo

15. oktober 2009

Forord

En Mastergradsoppgave skal ende opp et annet sted enn der den begynte, ifølge Thomas Hylland Eriksen. Denne begynte for svært lenge siden, og det så lenge ut til at den ikke skulle ende noe sted i det hele tatt. Det er ikke min fortjeneste at den nå foreligger. Manges tålmodighet, frustrasjon og massive pådriverevne har til slutt hjulpet meg å bygge en farkost mens den hele tiden har befunnet seg på bølgende hav. Og som man ofte oppdager når verket er utført: det var nå jeg skulle ha startet.

Det begynte med min interesse for mennesker som ikke hører på hverandre. Hadde man bare lyttet litt mer, ville det jo være lettere å være menneske sammen med andre mennesker. Arbeidet mitt gjennom alle år har handlet om det. Så interessant har arbeidet vært at jeg ikke bare har fortsatt å arbeide med det, men også gjorde til tema for denne store oppgaven, på fritiden.

Å forske på parforhold er å forske på seg selv. Man kan ikke unngå å bli fylt av indre dialoger om sitt eget liv, egne valg, egne fallgruber når man snakker med andre om deres intime liv. Derfor har denne prosessen ikke bare lært meg et og annet om kunnskapsinnhenting og –formidling. Den har også gitt meg nye innsikter om hvem jeg blir sammen med andre.

Svakhetene og utilstrekkelighetene ved denne undersøkelsen og fremstillingen av den, er mitt ansvar alene. Det som leseren eventuelt måtte finne av lesegleder, er utelukkende takket være en rekke mennesker som har stått last og brast rundt meg. I løpet av arbeidet med oppgaven har jeg skiftet arbeidsplass. Både tidligere arbeidsgiver Stiftelsen LEON og nåværende Diakonhjemmet Høgskole har vært sjenerøse med å legge forholdene til rette for meg, slik at jeg har fått tid og rom når jeg trengte det. Jeg vil gjerne få takke min veileder, professor Jim Sheehan, for inspirerende og lyttende oppmerksomhet. Medstudenter, lærere og kolleger har alltid stilt opp for meg med interesse, oppmuntring og gode innspill. Ledelsen ved Familieavdelingen og Samlivssenteret ved Modum Bad har vært svært behjelpelige med prosjektet mitt, både da jeg startet og nå i innspurten. Uten Reidun Danielsen som har hjulpet med transkribering og utskrivning av oppgaven, hadde nok resultatet latt vente på seg enda noen år. Jeg vil også rette stor takk til Marianne Bie som har hatt tro på meg og på prosjektet fra første dag, og som bidratt med verdifulle forslag og diskusjoner. En særlig takk Anne Kyong Sook Øfsti. Uten hennes utrettelighet og faglige inspirasjon ville motet ha sviktet. Og uten at mine informanter ville dele sine liv med meg, hadde jeg ikke fått anledning til å formidle dette. Takk til mine venner og til Bente som har holdt ut med meg.

Oslo, oktober 2009

Hans Christian Michaelsen

Sammendrag

I denne Mastergradsoppgaven presenteres tre par som befinner seg i tre ulike faser av livet. De har alle tre deltatt på ett og samme samlivskurs og er blitt intervjuet om hvordan de opplever kommunikasjon og samliv.

Undersøkelsen handler om kommunikasjon som tale-lytte-prosess, og hva slags intervensjon det kan tenkes å være for samlivet når man beveger seg inn i en slik prosess. Konstruksjonen av paret som bestående av et 'jeg', et 'du' og et 'vi' er blitt undersøkt hos informantene med interesse for om en tale-lytte-teknikk oppleves å påvirke denne opplevelsen hos dem.

Undersøkelsen har også fokus på ulike anliggender hos par i ulike livsfaser.

Det er valgt en kvalitativ tilnærming til undersøkelsen med et sosialkonstruksjonistisk og systemisk forståelsesgrunnlag. Analysemetoden har i hovedsak vært fenomenologisk.

Teorigrunnlaget har vært hentet fra tre hovedområder; premisser som ligger til grunn for samlivskurs og forskning omkring disse, teorier om par og parforståelse og språkssystemiske teorier fra et sosialkonstruksjonistisk perspektiv.

Funnene blir diskutert i forhold til anvendt teori.

Undersøkelsen viser hvordan par i tre ulike livsfaser opplever håp og muligheter som syntes begravd komme til live gjennom bevisstgjøring av kommunikasjon. Den viser videre hvordan tale-lytting kan fungere som en engangsintervensjon. Ulik tilknytningsstil kan prege kommunikasjonen i et parforhold, og undersøkelsen viser hvordan dette kan slå ut hos ulike par.

Spørsmål som drøftes i denne oppgaven er om en strukturert intervensjon som en tale-lytte-teknikk er, paradoksalt kan åpne for spontanitet, intimitet og ny viten om hverandre, eller om det utelukkende er en kunstig iscenesettelse av kommunikasjon. Videre blir det drøftet om denne intervensjonen gir forskjellige uttrykk i de ulike livsfasene.

Innhold

Forord.....	1
Sammendrag	2
Innhold	3
1 Innledning	7
1.1 Introduksjon av tema.....	7
1.2 Utvikling av tema	8
1.3 Målgruppe	9
1.4 Bakgrunn for oppgaven.....	10
1.5 Grunnlaget for min interesse for tema.....	12
1.6 Betydning av tema.....	15
1.7 Utvikling av en problemstilling.....	16
2 Teori.....	18
2.1 Presentasjon av samlivskurs som ideologi og intervensjon	18
2.1.1 Tale- og lytteteknikken	19
2.1.2 Tidligere forskning	20
2.1.2.1 Mortensen og Thuen	20
2.1.2.2 Danielsen og Mühleisen.....	21
2.1.2.3 Paret i skvis mellom ulike diskurser	22
2.1.3 Teorier om paret som relasjonell, emosjonell og kommunikativ enhet	23
2.1.4 Lytteposisjoner og konstruksjoner.....	24
2.1.5 Oppsummering	29
3 Metode	30
3.1 Generelt	30
3.1 Forskningsteoretisk ståsted	33
3.2 Den kvantitative forskningstradisjonens positivistiske paradigme	34

3.3 En fenomenologisk-hermeneutisk forforståelsesramme	35
3.4 Gjennomføring av undersøkelsen.....	36
3.4.1 Utvalg	36
3.4.2 Kort presentasjon av informantene.....	38
3.4.3 Struktur	38
3.4.4 Intervjuguiden.....	39
3.4.5 Gjennomføring av intervjuet	39
3.4.6 Transkribering	40
3.5 Refleksivitet	41
3.6 Etiske hensyn.....	41
3.7 Validitet og reliabilitet	41
4 Empiriske funn.....	44
4.1 Fra empiri til analyse.....	44
4.2 Vår	46
4.3 Forskjellige tilknytningsstiler: fornuft og følelser	47
4.4 Å frigjøre seg fra familien: etablere sin egen familie på selvstendig vis	49
4.5 Overgangen fra det frie ungkarliv til familieliv.....	50
4.6 Sommer	52
4.6.1 Nærhet og avstand	53
4.6.2 Tydelighet versus utydelighet.....	54
4.6.3 Valg i tiden (kontinuitet kontra kvalitet?)	55
4.6.4 Taushet og misforståelse	56
4.7 Høst	57
4.7.1 Taushet i generasjoner	57
4.7.2 Mannjevning.....	58
4.7.3 Å være flink til å kommunisere	59
4.7.4 Å ha noe sammen	60

4.8 Vinter.....	61
Litteraturliste	68
Appendix	71
Vedlegg 1 - Forespørsel om deltagelse i mastergradprosjektet	71
Vedlegg 2 - Samtykkeerklæring	75
Vedlegg 3 - Intervjuguide.....	76
Vedlegg 4 – Kategorisering av data	80

Nærhet

*Jeg kan bære din sorg
ett stykke på veien
og åpne min glede i din
Men jeg kan ikke leve ditt liv
eller dø din død*

*Vi kan bytte blikk
og kjærtegn, veksle ord
og krefter mellom oss
Men du er ikke meg
Og jeg er ikke deg*

*Derfor kan vi finne frem
til hverandre, for å være
oss selv hos hverandre
en liten stund i tiden*

Stein Mehren

1 Innledning

1.1 Introduksjon av tema

Den amerikanske TV-serien ”*In Treatment*” viser psykologen Paul i samtaler med sine ulike klienter mandag til torsdag hver uke. Fredagene har han selv veiledning og egenerapi med Gina, en tidligere kollega som nå er pensjonert. Paul og kona Kate får selv problemer i samlivet, delvis som følge av at Kate har hatt et utenomekteskapelig forhold, men også fordi Paul har følelser for en av sine kvinnelige klienter. Paul tar med seg Kate til Gina, og en fredag ser vi dem i samtale med Gina, der avstanden mellom de to synes større og større. De vikler seg inn i de samme mønstre de fleste av oss kjenner oss igjen i, med anklager, selvmedlidenhet, angrep og forsvar og til slutt kulde og økende taushet. Kate sier hun ikke tror det er mye håp for dem, hun vet ikke hva hun føler eller om hun føler noe lenger. Da foreslår Gina plutselig at de skal prøve Imago-teknikken, - en slags reflekterende speiling, sier hun. Denne speilings-dialogen, som den kalles, har en sterkt innebygd struktur. Paul avviser dette umiddelbart og sier at dette var noe de drev med på 80-tallet, at det er avleggs og bortkastet. Gina insisterer på at de skal prøve likevel. Det er Kate som skal begynne å snakke, Paul skal lytte og gjenta det Kate sier. Det viser seg at Paul ikke får til å følge reglene for øvelsen, han glemmer seg, begynner å fremføre egne argumenter når han i lytteposisjon kun skal gjenta Kates synspunkter, skifter tema, kommer med non-verbale mishagsuttrykk osv. Gina må flere ganger hjelpe ham tilbake på sporet. Etter hvert ser vi det skjer endringer. Kate blir beveget av det hun selv sier, hun viser følelser, kommer på ting som hadde vært fjernt for henne. Paul begynner mer og mer å ikke bare mekanisk gjenta Kates uttalelser, men sier mer av underteksten hennes, premissene hun har for det hun sier, følelsene han aner, og han begynner å bevege seg inn i hennes verden og hennes forståelse. Hun bekrefter at han oppfatter henne riktig. Vi synes vi ser at noen forknytte stramninger i ansiktene deres løser seg opp, noe vi kan oppfatte som en slags overgivelse, eller hengivelse, til hverandres virkelighet.

Hvordan det går med dem er ikke det sentrale her. Men selv med aktiv motstand mot en dum, barnslig og avleggs teknikk, skjedde det noe med Paul i selve gjennomføringen. Det fortalte meg noe jeg tidligere har opplevd i virkeligheten, både i terapier og på kommunikasjonskurs. Det handler om at det uventede kan skje, selv når man utfører noe så kunstig som en regelstyrt samtale, og i tillegg ikke tror på den, ikke behersker den, ikke ønsker den, og til og med når relasjonen allerede er fastfrosset. Hva er da det paradoksale som skjer i en slik prosess? Hvilke fenomener gjør seg gjeldende?

Innvendingene mot metoden er åpenbare og relevante for enhver; den er kunstig, barnslig og tar for lang tid. Og likevel kan tydeligvis noe nytt oppstå. Hvordan kan det skje, og hvordan kan vi forstå det som skjer?

Disse spørsmålene rommer noe av det overordnede tema for denne undersøkelsen.

1.2 Utvikling av tema

Utgangspunktet for denne mastergradsoppgaven var å se om par som har deltatt på samlivskurs og kommunikasjonstrening, opplever endringer i kommunikasjonen seg imellom, og om dette får en positiv innvirkning på parforholdet. Mer spesifikt var interessen å undersøke om endring av kommunikasjonsmåter påvirker deres paropplevelse og selvopplevelse. Både som parterapeut og som kursleder på ulike samlivskurs hadde jeg fått inntrykk av at det for mange hadde stor betydning å oppleve seg sett og hørt av sin partner, samt at det skulle være plass og rom for dem også som et eget individ i parforholdet. Samtidig ønsket de å være et par, en enhet av to. Mange par i ulike livsfaser gav uttrykk for at dette skillet mellom å være selvstendig individ versus en del av parforholdet, var både uklart og konfliktfylt for dem. I terapirommet sa par at de begge følte seg oversett og lite forstått. Selvopplevelsen ble et trangt og ensomt rom. Tosomheten tok all plass. På kurs rapporterte par at oppmerksomhet på kommunikasjonstrening som en lytte- og taleprosess, bidrog til at de opplevde seg både hørt selv og at de så den andre tydeligere. Rommet ble utvidet.

Jeg startet derfor med å velge *kommunikasjonsmønstre i parforhold* som overordnet tema for en

kvalitativ undersøkelse. Undersøkelsen tar følgelig for seg hva par sier om opplevelsen av å bli sett og hørt i parforholdet gjennom treningen på å endre sitt samtalemønster. Min overordnede interesse lå her i å se om parets diskurs om seg selv som par og enkeltindivider påvirkes av endrede kommunikasjonsmønstre. Samtalene med informantene og analysen av funnene dreide imidlertid interessen i retning mot betydningen av emosjonelle reaksjoner på kommunikasjonsbevisstheten mellom de to i paret. Prosessen sammen med parene viste hvordan ulike tema i parforholdet kom til syne gjennom kommunikasjonstreningen og hvordan dette påvirket det emosjonelle klima mellom partnerne. Tale-lytteøvelsene førte til økt oppmerksomhet rundt skjulte tema, slik parene gav dem stemme ved å lytte både til egne og partners ord, og til sine egne ytringer når de ble gjengitt av partners ord. Noen av temaene som kom til syne, hadde sammenheng med livsfasen parene befant seg i. Tema utviklet seg derfor gjennom gjensidig påvirkning mellom informanter og meg som utforskende vandrer til å omhandle paradoksene i regelstyrt kommunikasjonstrening hos par i ulike livsfaser.

1.3 Målgruppe

Oppgavens informanter er 3 par som har deltatt på ett og samme samlivskurs med kommunikasjonstrening som vesentlig element. Jeg valgte for denne undersøkelsen Samlivssenteret ved Modum Bads PREP-kurs (se kap. 1.5 og 2.1.1) som kilde for informantutvalget.

Nettopp fordi jeg var interessert i utviklingsperspektivet gjennom aktiv kommunikasjonstrening, ville det ikke være hensiktsmessig med et tilfeldig utvalg par som målgruppe for denne undersøkelsen. Av den grunn valgte jeg informanter som har gjennomgått forebyggende kommunikasjonskurs for par. Min forforståelse er at dette utvalget ville bestå av par som allerede er opptatt av sin egen samhandling og kommunikasjon, og som enten ønsker å forebygge konflikter ved å gå på samlivskurs eller har opplevd vansker i samlivet som kan ha med kommunikasjonsmønstre å gjøre.

1.4 Bakgrunn for oppgaven

Kommunikasjon er grunnleggende for all menneskelig samhandling og for individets utvikling. For å vri på René Descartes berømte setning om tenkningens premiss for menneskelig eksistens, kunne vi si: Jeg kommuniserer, altså er jeg. Selv når mennesket er alene, kommuniserer det, med seg selv. I den flytende postmoderniteten er troen på kommunikasjon, både som forebyggende og reparerende middel, dominerende. Hvilken diskurs som ligger til grunn for denne troen på kommunikasjons positive kraft, er ofte skjult, implisitt, tatt for gitt.

Det ligger mange interessante perspektiver innenfor et så bredt tema. Kommunikasjon som samhandlingsmiddel er i seg selv et komplekst forskningsområde innenfor flere ulike fagdisipliner. I dagligtalen bruker vi begreper som ”god” og ”dårlig” kommunikasjon, men hva som legges i disse begrepene er ofte uklart. Som regel er vi opptatt av hva som er ”hensiktsmessig” kommunikasjon, eller rett og slett hva som fungerer overfor den eller dem vi kommuniserer med i den aktuelle situasjonen.

Hva mener vi så med at det ”fungerer”? Kommunikasjon kan være et mål i seg selv, men oftest ser vi den som et middel til noe annet. Det kan være noe vi ønsker å oppnå for oss selv eller andre. En sentral målsetting er ofte ”forståelse”. Vi ønsker fremfor alt å gjøre oss forstått, at vårt budskap oppfattes i størst mulig grad slik vi har intensjon om. Slik er det også i våre parforhold. Men forventningene til kommunikasjon i et samliv er sannsynligvis også videre enn dette. Ønsket om å oppleve at den andre forstår oss som person synes sentralt, i den betydning at behov, ønsker, verdier og prioriteringer vi har, skal være forstått av den andre. Denne forståelsen forventes ofte å være intuitiv. Det skal ikke være nødvendig at alt skal sies med rene ord, ofte tvert imot. Man ønsker å få, uten å ha spurt. Dette kommer ofte frem hos par som søker hjelp hos familierådgivere. Det blir klaget over at man ikke føler seg sett og forstått, eller at man ikke klarer å forstå sin partner og hans/hennes handlinger. Å prate om det har heller ikke hjulpet. Troen på at ”å prate om det” kan være til hjelp, er imidlertid stor i de aller fleste tilfeller av konflikt mellom personer og i samfunnet ellers. Det kan synes som at denne troen er båret av en mekanistisk diskurs om kommunikasjon. En slik diskurs vil hevde at utfordringen dreier seg om at et budskap fra avsender A skal oppfattes i størst mulig grad identisk av mottaker B, og at B i

så fall forstår hva A intenderer. For å oppnå en slik overføring av budskap, trenger man hensiktmessige kommunikasjonsteknikker, som man bl.a. kan lære seg på kurs. Dette synet hevder med andre ord at kommunikasjon kan læres, i alle fall at kommunikasjonsferdighetene kan forbedres. Man kan anta at forlengelsen av et slikt syn vil innebære at også forståelse, samliv og kjærlighet kan læres.

En annen diskurs om kommunikasjon kan være at det ikke dreier seg utelukkende om overføring av budskap, men om at budskap, eller mening, skapes mellom deltakerne i samtalen. Dette vil være en sosialkonstruksjonistisk forståelse av kommunikasjon, og som sådan vil den bære i seg ideer om at ikke bare mening skapes, men også identitet skapes på denne måten.

På denne bakgrunn ble jeg interessert i å undersøke opplevelsen av kommunikasjonsutvikling som middel til økt forståelse av seg selv og av partneren i parforhold. Jeg ville undersøke om lytting til sin egen og partners stemme gav nye opplevelser eller nye forståelser av seg selv og den andre. I siste instans lurte jeg på om ens opplevelse av identitet som partner ble nykonstruert gjennom slike strukturerte lytteprosesser.

I strevet med å bli forstått og å forstå den andre gjennom kommunikasjonstrening, vil opplevelsen av eget selv kunne framtre tydeligere, nettopp fordi prosessen går ut på å tydeliggjøre seg selv for den andre, og derigjennom også for seg selv. Den franske filosofen Paul Ricoeur hevder at vår identitet formes gjennom bilder andre har av oss (I: Hårtveit H., Jensen P., 2004). Vi blir til gjennom den andre. Å lytte er å se, ved at oppmerksomheten rettes mot den andre, slik som å se er å lytte. Å se om igjen, å se på ny, å se nøyere, en gang til, er å lytte ekstra oppmerksomt. Ordet 'respekt' betyr nettopp det, 're-spectare' (latin) (1) fotnote: Wikipedias definisjon av respekt betyr å se om igjen. Skribent Sara Azmeh Rasmussen sier i Aftenposten 12.08.09:

(...) Det er faktisk slik at min blotte eksistens avhenger av ditt blikk." Og videre: "Min konklusjon er at identitet og selvfølelse ikke kan konstrueres i et sosialt vakuum, uten deg og uten makten i ditt blikk." (...) "Det handler om møter, signaler og respons. En persons

selvoppfatning kan ikke reduseres til en privat, subjektiv refleksjon. Den sosiale realiteten er. Identitet finnes aldri isolert. Den skapes gjennom samhandlinger og evalueringer som finner sted i en eller annen samfunnsmessig og kulturell kontekst (Rasmussen 2009: artikkel Aftenposten, Kultur, side 2).

Dersom hensiktsmessig kommunikasjon i et parforhold, forstått som at det fører til at den gjensidige forståelsen øker, vil man kunne ha en antakelse om at også oppfattelsen av egen identitet blir klarere.

Det ville derfor være interessant å undersøke om en regelstyrt kommunikasjonsstruktur som tale-lytte-posisjonen, slik den tilbys på slike samlivskurskurs, ikke bare dreier seg om overføring av budskap, men også påvirker parets selvforståelse, både som individer og som par. Bidrar ”tvungen” lytting til emosjonell opplevelse? Frigjøres nye temaer i en slik struktur? Hvordan ser de seg selv som del av paret og samtidig som selvstendige individer? Hva slags opplevelse har de av parets identitet, der hvor de befinner seg i livet?

Undersøkelsen vil altså ha fokus på hvordan opplevelsen av parforholdet påvirkes dersom bevisstheten om kommunikasjonsmønstre blir økt gjennom deltakelse på samlivskurs, og hvis det gjøres forsøk på å endre dette mønsteret.

1.5 Grunnlaget for min interesse for tema

Som parterapeut blir jeg bare mer og mer takknemlig over mitt arbeid. I mangfoldige relasjoner opplever jeg kompleksiteten og rikdommen i menneskers språk og historier. Deres sterke ønsker om å få livet til å henge sammen, gjør mitt eget liv stadig rikere. Menneskers gjenkjennelige og vanlige liv inneholder bevegende og betydningsfulle historier fra de ytterste drama til den innerste stille hverdagsømheter. De gir klangbunn til mine egne historier.

Bakgrunnen min som par- og familieterapeut har gitt meg mulighet for å arbeide med kommunikasjon i svært ulike kontekster og med svært ulike målgrupper. Som eksempler kan nevnes arbeid med ungdom med store rus- og atferdsproblemer og deres familier og nettverk,

både i lukkede institusjoner og behandlingskollektiver, i familiehjem (fosterhjem) og i en poliklinisk setting. Videre arbeider jeg med kommunikasjon og samhandling mellom ansatte i behandlingsinstitusjoner, sykehusavdelinger, sosialkontor og i forlagsvirksomheter. Roller og relasjoner mellom helsepersonell, kronisk syke og dødende pasienter og deres pårørende har også vært spennende arbeidstema. Bevisstgjøring av tydeligere kommunikasjonsevner viser seg i alle disse sammenhengene å være vesentlig for å øke forståelsen av egen og andres situasjon. I tillegg til mitt polikliniske par- og familieterapeutiske arbeid har jeg de senere år vært kursleder på samlivskurs, både for par som har barn med nedsatt funksjonsevne og andre par i alle aldre. Disse kursoppleggene legger stor vekt på utvikling av kommunikasjonsmestring som middel til å forebygge og redusere konfliktnivået i familien. Noen av disse kursprogrammene viser til at de er basert på forskning, bl.a. PREP (Prevention and Relationship Enhancement Program) som Samlivssenteret ved Modum Bad står for, og som er det kurset mine informanter har deltatt på: ”PREP ble skapt i USA rundt 1980 og er stadig forbedret gjennom forskning. Det er vitenskapelig dokumentert at programmet hjelper par med å bygge sterke og gode samliv.” (www.samlivssenteret.no)

Oversikt over den aktuelle forskningen finnes i Markman H., Stanley S., Blumberg S.L. (2003) *Samlivsboken*. N.W.DAMM&SØN: Oslo s. 251 – 263

Samlivskurset PREP ble utviklet på bakgrunn av den empiriske forskningen til Markman, Stanley og Blumberg. Hensikten med programmet er å gi par kunnskap, samt kommunikasjons- og problemløsningsferdigheter som kan bedre eller opprettholde kvaliteten på relasjonen. Det teoretiske utgangspunktet er kognitivt atferdsorientert, med innflytelse fra atferdsorientert parterapi. PREP bygger på antagelsen om at par kan lære seg mer konstruktive tankemønstre, kommunikasjonsformer og metoder for konflikthåndtering.

Det er dette samlivsprogramets tale-/lytte teknikk jeg følger videre for min problemstilling. Denne teknikken kan man også finne i andre typer samlivsprogram og terapitilnærminger, eksempelvis Imagoterapi. Tale-/lytte teknikken slik den er strukturert i PREP programmet, er utviklet av Markman, Stanley og Blumberg (Markman, H.J., Stanley, S.M., & Blumberg, S.L

(1994) *'Fighting for your marriage. Positive steps for preventing divorce and preserving a lasting love'*. San Francisco: Jossey-Bass)

Det kunne vært interessant å se mitt tema opp mot denne forskningen, som danner utgangspunktet for PREP, der effektforskningen er basert på kvantitativ forskning, mens den forskning som danner grunnlaget for utvikling av selve PREP programmet, i all vesentlighet bygger på interaksjonsanalyser/video av par. Min interesse knytter seg derimot til å undersøke nøyere hvordan *par opplever* virkningen av slik kommunikasjonstrening. Dersom ”sterke og gode samliv” bl.a. baserer seg på gjensidig forståelse av hverandres situasjon, på gjensidig respekt for egenart og ulikheter og samtidig på lojalitet overfor parforholdet som identitet, vil det være interessant å undersøke om og hvordan par opplever at kommunikasjonstrening bidrar til dette. I vår tid med større fokus på selvrealisering enn på tradisjonell tilpassing til roller og strukturer, vil det være særlig spennende å se om tydeligere kommunikasjonsmåter oppleves å ha virkning på mer enn forståelsen av budskapet, nemlig på muligheten til ”å være seg selv” og samtidig være ”hos hverandre”. Par som søker terapi, er ofte opptatt av nettopp spenningen mellom å være et individ og være et par.

Lengselen som par og familier har etter å forstå hverandre og bli forstått, har vært utgangspunktet for denne oppgaven. I alle mine yrkessammenhenger er det dette som er det gjennomgående og tydeligste uttrykket. Mellom ektefeller, mellom foreldre og barn, mellom kolleger og mellom samhandlende systemer er det denne bunnlinjen som står igjen, når man lytter og ser hvilke ønsker konfliktene ofte hviler på: ”Du forstår meg ikke. Jeg forstår deg ikke”.

Som parterapeut og som kursleder for samlivskurs har jeg sett hvor sterkt ønske mange har om å kunne kommunisere bedre. Ideen om at dårlig, mangelfull eller uhensiktsmessig kommunikasjon ligger til grunn for mange av problemene de sliter med, blir ofte gjentatt. Mange par søker hjelp, både i terapi og på samlivs- og kommunikasjonskurs. Fra statsbudsjettet 2010 fremlagt 13.okt. 2009 fremgår det at det i 2008 var 37.800 nye saker i familievernnet i Norge. Antall konsultasjoner var 106.000. Disse fordelte seg med 78 % på behandling, 14 % mekling og 8 % utadrettet virksomhet.

Tall fra 2007 viser at nærmere 40.000 personer har deltatt på samlivskurs totalt. Ordinære samlivskurs med støtte har ca 2000 par årlig, men samlivskurs for par med barn med nedsatt funksjonsevne har ca 500 par årlig. Kurset ”Godt Samliv” har også ca 2000 par årlig (Kilde: Barne- Ungdoms- og Familiedirektoratet, oktober 2009).

Kan konflikter løses? Det kan synes som et unødvendig spørsmål, fordi svaret skulle være opplagt. Selvsagt kan konflikter løses, fordi vi ser det skjer daglig. Vi ser det i samliv, på arbeidsplasser og i domstoler, i det politiske liv og i internasjonale konflikter. Vi skulle bare ønske vi så det oftere. Skulle vi undersøke nærmere *hvordan* hver enkelt av alle konflikter løses, vil et nytt spørsmålet dukke opp, nemlig om konfliktene *egentlig* ble løst.. Vi vil måtte undersøke og ta stilling til hva begrepet løsning vil bety for partene i hvert enkelt tilfelle. I denne undersøkelsen vil temaet ’konflikt’ dreie seg om at fravær av den gjensidige forståelsen for hverandre i parforholdet kan oppleves konfliktfylt, og hvordan endring av kommunikasjonsmønsteret mellom partene kan bidra til fornyet opplevelse av seg selv, hverandre og parforholdet.

1.6 Betydning av tema

Man kan kanskje si at det postmoderne samfunnet er blitt mer et ’ordbrukssamfunn’ enn et ’jordbrukssamfunn’. Kommunikative evner tillegges stadig større vekt som avgjørende både for forebygging og løsning av mellommenneskelige problemer. Samtidig vet vi at samlivsbrudd påfører den enkelte, voksne og barn, og samfunnet store belastninger og helseskader. Politikere, myndigheter og fagfolk ønsker å legge til rette for at par gjennom ulike former for samlivskurs kan få redskaper til å forebygge samlivsbrudd. Bevisstgjøring og trening på mer hensiktsmessige kommunikasjonsmønstre er et vesentlig element i de fleste forebyggende samlivskurs. Det vil være samfunnsmessig interessant å kunne få nøyere beskrivelser og analyser av hvordan par som har deltatt på samlivskurs opplever at kommunikasjonstrening virker inn på deres muligheter til å kunne fortsette som par. Men også i de tilfeller der par velger å gå fra hverandre, vil de konstruksjoner og forståelser de gjør seg om seg selv, om hverandre og om situasjonen, være med på å påvirke de fortsatte relasjonenes fremmende eller hemmende effekter på liv og helse. Å

kunne forstå mer av de paradoksene som synes å utspille seg i lyttetrenings landskap, vil kunne gi et bidrag parlivets dramaturgi så vel som til parterapeuters kliniske hverdag. Hvordan krangler og konflikter forstås og avsluttes, har stor betydning for både privatsfæren og samfunnslivet. Forskning om lyttingens fenomen og påvirkning til hvordan livet kan leves videre, slik det kan utspille seg mellom to i et par, kan være et frø som muligens kan spire på uventede måter, selv etter vinter. Som parterapeut er det mitt ønske å kunne bidra til kollegers oppmerksomhet på slike frø.

1.7 Utvikling av en problemstilling

Kravene til en problemstilling i en kvalitativ studie er at den skal være *tydelig* for at det skal være enklere å foreta faglige og metodiske valg, den skal være *avgrenset* slik at den er praktisk gjennomførbar, men samtidig tilstrekkelig *åpen og fleksibel* til at den tillater nye veivalg underveis (Thagaard, 2003). Uformingen av problemstillingen vil derfor være en kontinuerlig prosess i den forstand at den påvirkes av forskningen selv. Nye funn, opplevelser, oppdagelser, datatilfang, litteratur og de personavhengige interaksjonene vil skape nye spørsmålsstillinger: ”Problemstillinger i kvalitative studier utvikles ofte induktivt, altså med utgangspunkt i observasjoner eller empiri.” (Ryen, 2002 s.76). Avveiningen mellom kravet til presisjon og ønsket om åpenhet er særlig vanskelig der temaet som er gjenstand for forskningen, inneholder spørsmål om prosesser og utviklingsmønstre over tid, slik tilfellet er for dette temaet. Her må hensynet til åpenhet veie tungt, og problemstillingen bør være prosessorientert for å kunne reflektere over kommunikasjonsutviklingen over tid.

Som det fremgår av kapittel 1.2 ’Utvikling av tema’, har prosessen vært utviklende og endrende nettopp gjennom parenes og mine egne opplevelser og nyoppdagelser i materialet som er skapt mellom oss. Utviklingen av funnene er blitt til i en kontekst der tale, lytting og tale igjen har skapt nye forutsetninger for veien videre. Slik sett er utviklingen av problemstillingen i seg selv et speilbilde av utviklingen av nye tema og synsmåter hos par som beveger seg inn i lytte- og talelandskapet. Fra utgangspunktet i kommunikasjonsmønstre i parforholdet ble det skapt større interesse for emosjonelle opplevelser som oppstår i en strukturert, rytmisk og turtakende lytte- og taleposisjon. Hvordan disse opplevelsene virker inn på par som befinner seg i ulike faser av livet,

er blitt et naturlig anliggende, både som følge av parenes alder og deres egne tema i samtale.

På bakgrunn av min introduksjon av tema og min interesse for og betydning av det, velger jeg å formulere min problemstilling slik:

Lytting som intervensjon.

Hvordan kan strukturer som en tale-lytte-posisjon virke inn i parforholdets ulike livsfaser?

2 Teori

2.1 Presentasjon av samlivskurs som ideologi og intervensjon

Samlivskurs har en familiepolitisk historie. De ble sett på som et offentlig ansvar, først som tilskudd på statsbudsjettet for samlivstiltak fra 1994, deretter ble det innført egne statlige samlivskurs fra 2004. I Norge har private og offentlige aktører bidratt gjennom samlivssenteret ved Modum Bad, Nasjonalforeningen for folkehelsen, samt politiske initiativ fra blant annet Kristelig Folkeparti. Etter hvert har samlivskurs fått bred partipolitisk oppslutning. I Familiemeldingen 2002-2003 'Forpliktende samliv og foreldreskap', ble gratis åtte timers samlivskurs innført til førstegangsforeldre i alle landets kommuner. Pr i dag er det kun halvparten av landets kommuner som har gjennomført dette. Det var helsestasjonene, som følge av sin legitimitet i befolkningen samt direkte kontakt med målgruppen (Ludvigsen & Danielsen 2009, upublisert), som ble tillagt oppgaven å drive samlivskurs. Det ble laget et kurshefte 'Godt samliv', som kan sies å være en forkortet utgave av PREP-kursene ved Modum Bad, med innslag fra samlivskurset 'Du og jeg og vi to', utviklet av Nasjonalforeningen for folkehelsen. PREP står for Prevention and Enhancement Program og er et lisensprodukt importert fra USA. Det er utviklet av University of Denver, som har bygget på amerikansk psykologisk forskning om familieterapi med fokus på hva som får par til å holde sammen eller skille seg. Kurset har blitt oversatt til norsk av Modum Bad både i 1998 og 2005 (Thuen & Lærum 2005:180). I oversettelsen ble særlig kjønn og retorikken rundt rammene for samlivene fornorsket, da dette i USA sees på som mer snevert ekteskapsorientert enn i Norge. Det som i USA blir drevet av private organisasjoner, slik vi kjenner det gjennom det privatiserte terapiorienterte samfunnet, har i Norge, på basis av den norske sosialdemokratiske velferdsstaten, blitt gjort til et statlig anliggende tilpasset politisk gangbare målsettinger. Samlivskurset representerer i så måte et større mangfold enn PREP-kursene gjennom å henvende seg til eksplisitte målgrupper som likekjønnspar, par med særkullsbarn, adopsjonsforeldre og foreldre med barn som har nedsatt funksjonsevne. I motsetning til PREP- og Du og jeg og vi to-kursene, er Godt samliv innholdsmessig tilegnet de utfordringene og forandringene førstegangsforeldre møter. USA har

utført forskning vedrørende samlivskurs.

2.1.1 Tale- og lytteteknikken

PREP programmets kognitive - atferdsorienterte teorigrunnlag vektlegger parets kommunikative ferdigheter, som gis stor betydning for godt samliv.

Tale-/lytte teknikken beskrives som et hjelpemiddel til klar og trygg kommunikasjon (Markman H., Stanley S., Blumberg S.L. 2003). Teknikken er ment å gi en samtalestruktur og ramme som skal fremme trygghet. I tillegg legger strukturen og teknikken til rette for balanse i parenes ulike kommunikasjonskompetanse og kommunikasjonsstil. Selve teknikken bygger på enkle prinsipper for såkalt konstruktiv kommunikasjon, og gir klare regler for begge parter. Den handler ganske enkelt om å vise parene hvordan de gjennom å bruke tid på å lytte til hverandre og til å prøve å forstå hverandre, kan lære seg å kommunisere på konstruktive måter. Tanken er at når strukturen og reglene hindrer at den andre kommer til å angripe eller gå i selvforsvar, er det enklere å uttrykke det man virkelig mener. Hensikten med teknikken er at man skal konsentrere seg om å få en god dialog omkring et tema/problemområde, ikke at man skal komme frem til konkrete løsninger. Målet er å oppnå noen grad av forståelse av hverandres perspektiver, eller å ”gå på besøk” i hverandres landskap, oppholde seg en liten stund i den andres verden. Det er strukturen som er ment å skape en slik mulighet, ikke den enkeltes motivasjon eller gode vilje.

Selve teknikken bygger på svært enkle prinsipper med tre sett av regler. I korthet går reglene ut på at den ene har rollen som taler og skal snakke, mens den andre har rollen som lytter og gjentar det som blir sagt. Dette for å oppnå tre ting. Det ene er å sikre seg at den lyttende har forstått hva den talende vil si. Den talende kan bekrefte eller presisere nærmere. Det andre er for at den talende får høre sine egne utsagn gjentatt av den andre. Dette siste betraktes som en intervensjon i seg selv. Det siste er at den lyttende blir ”tvunget” til å forlate sine egne tanker et øyeblikk og konsentrere seg om hva den andre sier, eller prøver å si. Strukturen gir den lyttende anledning til å gå inn i den andres landskap. I samtalen byttes rollene slik at det blir likevekt i tidsbruk og oppmerksomhet. En av de grunnleggende reglene for teknikken er at taleren snakker for seg selv – bruker jeg-budskap (Markman et.al.,2003).

I hvilken grad en kognitiv-atferdsorientert teknikk kan være virksom uten å vektlegge det emosjonelle aspekt i relasjonen, er gjenstand for diskusjon. I artikkelen ”Fra teknikk til holdning. PREP i Familieavdelingen, Modum Bad” (Barstad, Halås, Steinsland, 2005) beskrives erfaringer med bruk av tale-/lytte teknikken i parterapi. Ved innføring av denne teknikken ble det sentralt å spørre: Hvor blir følelsene av? Erfaringene de beskriver er at ved å bruke teknikken, kombinert med fokus på affekter, utvikles kommunikasjonen fra ”en instrumentell til relasjonell kommunikasjon” (s.20).

2.1.2 Tidligere forskning

Mortensen og Thuen (2007) har i en rapport, *’Kunnskapsstatus om forskning på modeller for samlivskurs’*, sett på og sammenliknet internasjonale studier og sammenliknet disse med norske forhold. De konkluderer med at samlivskurs under visse forhold kan endre pars samhandlingsmønstre og bidra til noen forbedringer i forhold til pars tilpasning og stabilitet. Uenigheten eller uklarheten er knyttet til hvor varig disse endringene er. Det er flere faktorer som spiller inn. Ifølge dem handler det om det vi kaller karakteristika ved par, og tidspunktet i parets utvikling når de deltar på kurs. Konklusjonen er at forskning viser positiv optimisme for forebygging av samlivsbrudd, vel og merke tidlig i etableringen av parforhold.

2.1.2.1 Mortensen og Thuen

Forskningen som Mortensen og Thuen (2007) referer til, viser at det stort sett er unge europeiske og amerikanske fra middelklassen som deltar, noe som gjør det vanskelig å generalisere kunnskap fra studiene til å gjelde alle par (Carroll & Doherty, 2003).

Noen kjennetegn for par som deltar på samlivskurs er relevant å diskutere i denne oppgaven. Det ene er at deltakelse var assosiert med stor grad av tilfredshet i forholdet, forpliktelse og mindre konflikter. Dette viste seg å være uavhengig av etnisk tilhørighet, økonomi og utdanning.

Forskning på par viser at tilfredsheten er størst i forholdets første 10 år (I: Mortensen og Thuen,

2007: Glenn,1998) og at tilfredsheten i parforhold er funnet å minke over de 10 første årene av ekteskapet, og mellom 10 % og 15 % av par går fra hverandre i løpet av de første 3-4 årene av ekteskapet (Glenn, 1998). Dette har gitt argumenter for å tilby samlivskurs for par i tidlig fase, og ikke minst vært viktig for Godt Samliv, hvor overgangen fra parforhold til foreldreskap er viktig. Hele grunnideen om samlivskurs bygger nettopp på å hjelpe par til å etablere gode samhandlingsmønstre og kommunikasjon for å hindre at negative mønstre fester seg. I tråd med dette gir Halford et al. (2003) to anbefalinger for fremtidig implementering av samlivskurs. For det første at samlivskurs tilbys på et tidlig tidspunkt i parforhold, og/eller i forbindelse med store endringer i pars liv, eksempelvis når de blir foreldre for første gang (Mortensen og Thuen 2007)

2.1.2.2 Danielsen og Mühleisen

Selve ideen i samlivskurs om at samlivet skal vare ved, begrunnes i forskning på at skilsmisser er belastende for barn og voksne. Ulike forskningsrapporter hevder å kunne dokumentere at voksne og barn kan få økt risiko for utvikling av psykososiale problemer etter samlivsbrudd (Amato, 2000; Coie, 1993; ,2001; Thuen & Laerum, 2005). Danielsen og Mühleisen (2009) har analysert og til dels kritisert innholdet i det statlige kurset Godt samliv (2005) og mener at selve ideen om samlivskurs er staten og det offentlige som trer inn og former idealer for parforhold i dag. Innholdet fokuserer på det vanlige og typiske og blir derfor normative for hvordan par skal være i dag (Danielsen og Muhlaussen, 2009). Det Danielsen og Mühleisen særlig er opptatt av er virkemiddelet i kurset som de kaller en performativ modell for kommunikasjon, som fokuserer på å forme paret knyttet til ideer om autensitet og følelsers ekthet, og det regelstyrte aspektet på den andre siden. Danielsen og Mühleisen beskriver tale- og lytte teknikken, og beskriver det som en iscenesettelse av kommunikasjon hvor de bruker begreper som autensitet og performativitet. De peker på paradokset ved tale og lytte teknikken, ved at de på den ene siden oppfordrer par til intimitet og refleksivitet, men samtidig mangler det i dette kursopplegget samfunnsmessige diskurser knyttet til forståelsen av intimitet.

Danielsen (2008) skriver i artikkelen *'Å få eit forhold til å fungere' er ganske hard arbeid*, likeledes om hva som skjer med kjærligheten når den defineres til å bli plikt og arbeid. Hun har intervjuet par som har vært på samlivskurs og har i analysen sin brukt kjønnteoretiske

perspektiv som forstår kjønn, menn, kvinner og heteroseksualitet som forhandlingsbare kategorier. Hennes studie er nyttig i det at den presenterer noen kategorier som kan belyse noen av mine data. Den ene kategorien er forståelsen av samlivskurs som noe som kan kalles en forvaltning av forholdet.

Spørsmålet er da om det er nettopp det kunstige, regelstyrte som fører til noe spontant og nytt.

2.1.2.3 Paret i skvis mellom ulike diskurser

Øfsti (2008) har skrevet om paret i skvis mellom ulike diskurser, hvor særlig den romantiske diskursen og det rene forholdet står i et spenningsforhold. Giddens har beskrevet ”det rene forholdet”, der partene inngår i et sosialt forhold til hverandre for sin egen skyld og våger å være åpne om egne tanker og behov. Partene blir kun i forholdet så lenge de er tilfredsstilt nok til å bli i det, og sjansen på at den andre kan velge en bort vil alltid være tilstede (Giddens 1992:63). Slik sett har parforhold endret seg; de må kontinuerlig gjøres og erfares (Giddens 1992, Beck og Beck-Gernsheim 1995). Det er disse ideene om par som berettiger samlivskursenes relevans. Dette at paret i dag er refleksivt, det spør seg selv: ”har vi det bra?”, passer godt for samlivskursenes program. Danielsen (2008) peker på hvordan deltakerne i samlivskurset er opptatt av at kjærlighet er noe en må ville (s.9). Det å dyrke kjærligheten som valg, er fornuftsstyrt, sier Danielsen.

Illouz (1997) peker på at arbeidsmetaforen er hyppig brukt om kjærlighet, hvor følelser blir underordnet fornuft og gjort til emosjonelt arbeid. Sentrale termer i diskursen om kjærlighet som hardt arbeid er partner, investering, legge godt grunnlag og logistikk (Øfsti, 2008).

Danielsen henviser til psykologen Mary Crawford som argumenterer for at selve logikken om at hvis par snakker bedre sammen og lærer seg å unngå misforståelser, så vil alt bli bra, og at dette representerer terapiens triumf over politikken. En slik ide overser, i følge Danielsen, at materielle og velferdsspørsmål er knyttet til makt og ulikhet (Crawford, 2004). Danielsen trekker fram det betenkelige i at problemer blir snevret inn til kun det om en bruker feil ord, fordi man kan miste blikket for de virkelige sentrale konfliktene i samlivet. Den viktigste diskusjonen Danielsen

trekker opp i artikkelen er ideen om det personlige ansvaret for innholdet i relasjonen. Dette ansvaret innebærer at det å endre atferd er noe en kan og bør forvente av seg selv og partneren.

2.1.3 Teorier om paret som relasjonell, emosjonell og kommunikativ enhet

Martin Buber (1878-1965) formulerte både filosofisk og poetisk at vi i parforhold kan oppdage at 'jeg' og 'du' ikke står i et motsetningsforhold til hverandre, slik at det ikke trenger å være en kamp for 'meg', på bekostning av et 'du' (Buber 1992): "Forhold er gjensidighet. Mitt Du virker på meg likesom jeg på det" (ibid. s.17).

Han hevder at når et 'du' blir nevnt, blir samtidig det 'jeg' som hører til relasjonen også uttalt. Dette gjelder 'jeg-ets' relasjon til alt som er, fordi 'jeg' subjektivt erfarer alt som er erfarbart som en relasjon mellom 'jeg' og 'du', eller 'jeg' og 'det' (ibid). 'Jeg - du' og 'jeg – det', er verdifullt fordi jeg blir til, fordi det finnes et du: "Jeg blir til ved Du'et. Idet jeg blir Jeg, sier jeg Du. Alt virkelig liv er møte" (ibid. s. 13).

Et tradisjonelt Sør-Afrikansk begrep, *Ubuntu*, inneholder noe av det samme: *I am, because you are* (uttalelse av erkebiskop Desmond Tutu, 1999, som viser til Zulu-uttrykket: 'umuntu ngumuntu ngabantu' ("en person er en person gjennom (andre) personer"). Gjennom å anerkjenne et 'du', blir 'jeg' anerkjent.

Paul Ricoeur (1913-2005) er mest kjent for å kombinere fenomenologisk beskrivelse med hermeneutisk tolkning. I 1992 publiserte han en diskusjon om narrativ identitet under tittelen "*Oneself as Another*". Ricoeur snakker her om at vår identitet blir formet gjennom et du.

Vi kan på denne bakgrunn tenke oss at vi i parforholde blir til gjennom hverandre. Her vil språk og kommunikasjon være sentralt; både det verbale, det kroppslige og det intuitive.

Sue Johnsen kom ut i 2004 med boka "*The Practice of Emotionally Focused Couple Therapy. Creating Connection*" og "*Hold Me Tight:- Seven Conversations for a Lifetime of Love*" i 2008. Det hun i begge disse bøkene er opptatt av er tilknytningsmønstre. Hun hevder bl.a. at

kommunikasjonstrening i seg selv ikke bidrar til å bevisstgjøre de ulike emosjonelle tilknytningsmønstre.

I boka ”*Hold Me Tight*”, skisserer hun syv sentrale samtaletemaer som bør gå forut for kommunikasjonstrening, og de dreier seg om det emosjonelle grunnlaget og klimaet som har utviklet seg mellom dem.

Noe av oppskriften hun tilbyr i den siste boka, er at par bør få hjelp til å samtale om noen sentrale emosjonelle temaer:

- 1 Gjenkjenne de demoniske dialogene som er destruktive dem i mellom
- 2 Finne de sårbare punktene
- 3 Gjenmøte med de skjellsettende øyeblikkene
- 4 Hold meg tilknyttet.- Holde forbindelse og engasjement
- 5 Tilgi det som er skadet
- 6 Styrke forbindelsen gjennom sex og berøring
- 7 Holde kjærligheten i live.

Hun viser hvordan kommunikasjonstreningen gjør parene mer "connected", forbundet til hverandre på det emosjonelle plan og hvordan det igjen fører til at de opplever å ha det bedre, får mer håp.

Sissel Gran er inspirert av Sue Johnson og den emosjonelle tilknytningen, samt opptatt av å kartlegge emosjoner. Disse teorier er hypoteser som belyser hvorfor enkelte par ikke føler at de lykkes i å kommunisere. Sissel Grans synspunkter er nærmere presentert i kapitlet om empiri.

2.1.4 Lytteposisjoner og konstruksjoner

Sosialkonstruksjonistisk syn på terapi, kommunikasjon og lytting vektlegger hvordan mening blir sosialt konstruert i språket mellom mennesker (Shotter 1993). Språkets rolle er viktig i både å konstruere problemer og i å løse dem opp (Guilfoyle, 2003).

I terapiverdenen har Harlene Anderson og Harold Goolishian vært viktige bidragsytere (1988, 1992 og ikke minst kommet til “a postmodern collaborative approach to therapy’ (1997). Både Anderson og Tom Andersen har vært viktig for det som senere skulle bli Seikkulas åpne dialoger (2003).

I forhold til par og spørsmålet om hva lytting kan gjøre i en parkommunikasjon, har Shotter(1999, 2003, 2004a,b), og Katz Katz & Shotter, 1998,1999) utviklet noen særlig viktige begreper for å forstå hva lytting kan være og gjøre i en dialog. Det disse forfatterne har til felles, er et fokus på dialogiske prosesser. De ser på dialog som en invitasjon til å påvirke og la seg bli påvirket av samspillet mellom deltakende samtaler.

De er opptatt av hva det betyr for folk å handle dialogisk og å reagere på en spontan, uttrykksfull, responderende og kroppslig måte på uttrykkene fra et annet menneske, med egne ytringer, kroppslige uttrykk, ord og handlinger.

I parterapi handler det om å skape lytteposisjoner som muliggjør at partene i konflikt kan innta andre posisjoner enn sin egen. Det som skjer da, kan åpne for nye oppdagelser, som i neste omgang påvirker kommunikasjonen og samhandlingen i parforholdet.

Postmoderne teorier uttrykt av Shotter, Andersen, Bakhtin (1981, 1984, 1986), ser på tale og samtale som konstruksjon, gjennom å formulere seg. Men de sier mindre om lyttingens posisjoner. Begrensningene ved narrativ og sosialkonstruksjonistiske teorier er at de er mer opptatt av hvordan formulere seg, og mindre om hva som skjer i lytting. Derimot var Tom Andersen opptatt av formulering som konstruksjon av mening, og hevdet at når man formulerer, lytter man samtidig til det man selv sier. Alle ytringer er et svar – altså på noe som man allerede har hørt eller opplevd (Bakhtin 1981).

Anne Hedvig Vedeler (2004) skriver i sin masteroppgave om terapeutiske og dialogiske lytteprosesser.

Det som gjør hennes masteroppgave viktig for meg, er å forstå særlig to ting, det ene er at i dialog og kommunikasjon så må det være et åpent landskap, hvor ytringer kan utspille seg. Det andre er lyttingens endrende kraft, både for dem som lytter og for den som blir lyttet til.

I henhold til Vedeler er å forstå er meget mer enn å gjenkjenne eller dekode en setning. Selve prosessen med å oppfatte eller *forstå* andres ytringer finner sted når disse ytringer kommer i kontakt med lytterens indre stemmer (Vedeler 2004).

Jeg vil gjerne i det følgende få støtte meg til Vedelers forståelse av sentrale språk- og kommunikasjonsforskeres fremstillinger av tale- og lytteprosesser.

Hver gang en lytter prøver å forstå, må han iflg Bakhtin (1981) prøve å forstå hvorfor det blir sagt og forholde seg til ytringens anliggender og antakelser. Han må forestille seg hvordan ytringen ”svarer på fremtidige ytringer” (Ibid. s. 282) og hva slags svar den inviterer til, evaluere den og prøve å forestille seg hvordan en tredje person ville forstå den. Fremfor alt går lytteren gjennom en kompleks prosess for å forberede en *respons* til ytringen. Forståelse oppnås aldri uten en respons, disse to er dialektisk smeltet sammen og forutsetter hverandre. Et ordtak med ukjent opprinnelse, men det stammer nok sikkert en kommunikasjonsforsker, lyder: ”Jeg vet ikke hva jeg har sagt før du har svart. Du vet ikke hva du har sagt, før jeg har svart”. Eller sagt på en annen måte, vi kan ikke være sikker på hva vi sier, i den forstand at vi vet ikke hva lytteren hører.

Ifølge Bakhtin søker den som snakker en aktiv forståelse. Han orienterer seg inn mot lytterens verden, introduserer nye elementer samtidig som han prøver å få lytteren til å kunne ”lese” det han sier. Den som snakker ”breaks through the alien conceptual horizon of the listener, constructs his own utterance on alien territory, against his, the listener’s apperceptive background” (Bakhtin, 1981, s. 282). Denne prosessen hvor ytringen skapes mellom den som snakker og lytteren, bestemmer valg av ord, innhold og kroppsspråk.

Måten å forstå den andre på, er ikke ”psykologisk”, men dialogisk, skriver Bakhtin (1984), det er

evnen til å fornemme den andres indre dialoger i all sin uferdighet og så delta i dialogen med respekt for en slik åpenhet. Å forstå en ytring er å forstå den i sin spesielle kontekst, å forstå den som nyskapt og ikke kjenne dens identitet.

I tale-/ lytteteknikken blir lytteren gjennom selve teknikken ”tvunget” til å ikke tenke på sitt eget svar, men konsentrere seg om hva den andre ønsker å si, - tekst og undertekst. Dette som en motsetning til ”vanlig” lytting i dialog, som beskrevet her. Men gjennom lytterens gjengivelse av den andres budskap og fortelling, med sine egne ord, blir lytteren samtidig både i en repeterende og nyskapende posisjon (Barstad, Halås, Steinsland 2005. I: Kristin Tafjord Lærum og Guro Hansen Helskog 2005).

Mening eller kunnskap kan bare bli til og bli forstått i sin kontekst, og den enkelte ytring kan ikke ses uavhengig av det som er sagt tidligere. Enhver ytring er del av en kjede av ytringer og er preget av dette, og vil i sin tur prege ytringene som kommer. Bakhtin minner oss om at ingen er den aller første taler, den som forstyrrer universets evige stillhet (1981).

Dialog er ikke noe som kun finner sted *mellom* mennesker som i en ytre, observerbar samtale. Tenkning kan forstås som indre dialoger (Bakhtin, 1981). Innenat tale ligner på de vekslende linjene i en dialog (Volosinov, 1973). Ifølge Wittgenstein er tenkning ikke en skjult, ikke-observerbar og taus prosess som finner sted inne i menneskers hjerner (i Billig, 1999). Bakhtin (1981, 1984) forklarer at til og med når vi tenker for oss selv, er måten vi ”snakker” til oss selv på påvirket og bestemt av dem du forestiller deg at du snakker til. Billig (1996) viderefører dette ved å hevde at tenkning er en type indre argumentasjon som er formet av den ytre dialogen. På denne måten blir våre ”indre holdninger” retoriske holdninger der vi forsvarer og kritiserer oss selv og andre i en kontinuerlig indre retorisk aktivitet.

Ifølge Vygotsky (1986) er det likevel forskjeller mellom indre og ytre dialoger. I våre indre dialoger tar vi mye for gitt. Mange forkortelser og komprimeringer finner sted i indre dialoger. Til eksempel er det ikke nødvendig å forklare konteksten på samme måte som i ytre dialoger. Vi tar for gitt at vi faktisk forstår oss selv. Oppfatningen av ulike ord flyter over i hverandre og

influerer hverandre, slik at de tidligere ordene er rommet i og modifierer de neste. “One word stands for a number of thoughts and feelings, and sometimes substitutes for a long and profound discourse”, (Vygotsky 1976, s. 248). Ett enkelt ord er så mettet av innhold at å skulle omgjøre det til ytre tale, ville kreve altfor mange ord.

Når tanker -indre dialoger- skal gjøres om til ytre tale, må vi gjøre dem forståelige for andre, og vi må derfor foreta mange valg. Derfor vil den ytre samtalen nesten aldri bli slik vi forestiller oss den i vår indre samtale. Denne transformasjonen, overgangen, mellom tanke og ord er ifølge Vygotsky ikke en ting, men en prosess. Det er en kontinuerlig bevegelse frem og tilbake, fra tanke til ord og fra ord til tanke. I løpet av denne prosessen vil det oppstå endringer både i tanke og ord, ‘thought is not merely expressed in words; it comes into existence through them’ (Vygotsky, 1976, s. 218).

Billig (1999) peker på at det ville være feil å anta at enhver ytring er en ytre variant av en tankeprosess. Ofte går samtalen så fort at det blir umulig å forberede det neste en skal si: ‘Often we hear ourselves saying something in response, only discovering what our thoughts are as we speak. The thinking is not hidden, but is happening out there in the conversation’ (s.48).

I henhold til Bakhtin har vi inni oss en mengde glemte stemmer, men som kan dukke frem i våre dialoger når de blir ansporet av noe vi opplever. Dette foregår også samtidig når vi snakker med andre og hører både dem og oss selv. ”At any present moment of the dialogue there are great masses of forgotten meanings, but these will be recalled again at a given moment in the dialogue’s later course when it will be given new life. For nothing is absolutely dead: every meaning will someday have its homecoming festival” (Bakhtin sitert i Holquist, 1990, s. 39).

Det finnes ikke noe slikt som et hemmelig mentalt liv, hevder Billig (1999). Alt kan høres om man bare lytter godt nok etter. Han påstår at de som snakker ikke har noen hemmeligheter som er skjult for dem, men at våre retoriske evner gjør det mulig å åpne for nye temaer både i offentlige diskusjoner og i private samtaler. Vi kan for eksempel si mer enn bare ”ja” eller uttrykke enighet, vi kan bevege oss videre på en dialogisk måte. Billig påstår at den evnen vi mennesker har til å

avslutte temaer, gjør det mulig å endre samtaler ved å svinge dem bort fra ømtålige eller plagsomme temaer. Dette betyr ikke at den som snakker med hensikt og overlegg legger lokk på å si noe bestemt. Det er enklere enn som så. Vi kan nemlig bare få sagt én ting av gangen. Det som er sagt og uttalt, skaper samtidig det som er usagt. Det som åpner og det som lukker, oppstår i en sammenfallende prosess. Derfor er dialogisk kreativitet og unngåelse ikke motsetninger, men er uløselig knyttet sammen i det praktiske samtaleforløp. Billig hevder at språk både er uttrykkende, ekspressivt, og undertrykkende, repressivt. Enhver dialog, både i form og innhold, forutsetter visse formregler, for eksempel hensynsfullhet. Både taleren og lytteren kan på denne måten både holde tilbake og undertrykke sine ytringer.

Bakthin (1984) illustrerer hva som gjør en monolog til noe annet enn en dialog, og det er i det øyeblikk hvor en annen person forblir et objekt for den andre; ingen respons er forventet eller regnet med eller blir tatt hensyn til. I sin ytterste konsekvens er det en fornektning av den andres likeverdige rett til mening, forståelse og ytring (s. 285). Lytting kan forstås som det motsatte av å lukke dialogen, autoritært og fullstendig ved å nekte dialogen et rom å utfolde seg i.

Dialogisk terapi er avhengig av at deltakerne henvender seg til hverandre og at de åpner for å påvirke og bli påvirket, for å forme og bli formet i et likeverdig samarbeid, og de er gjensidig involvert i å skape mening.

2.1.5 Oppsummering

Jeg har presentert utvalgte teoretiske referanser jeg mener er relevante for å nærme seg de funn jeg har fått i min undersøkelse med å snakke med par i ulike livsfaser om deres kommunikasjon. En mengde kommunikasjonsteori er ikke tatt med, av hensyn til å redusere omfanget av materialet innenfor en Masteroppgave. Referanser til undersøkelser om samlivskurs og til annen parteori er tatt med på bekostning av en ren fordypelse i kommunikasjon.

3 Metode

3.1 Generelt

Det har vært naturlig å velge blant kvalitative metoder i denne undersøkelsen fordi disse ”egner seg godt til å studere personlige og sensitive emner, som kan omfatte private forhold i personers liv. Når forskningsspørsmålene betinger et tillitsforhold mellom forsker og informant, kan kvalitative metoder være særlig velegnet” (Thagaard, 2003 s. 12).

I kvalitativ forskning er ulike typer intervjuprosedyrer og observasjonsformer de to mest brukte metodene (Thagaard, 2003). Min problemstilling har krevd en form for strukturert kombinasjon, eller fordeling, mellom intervju og observasjon i intervjusituasjonen. Ved to anledninger med noen ukers mellomrom har jeg hatt anledning til å samtale med par og på den måten blitt kjent med hva de sier om sin kommunikasjon og temaer de har i samlivet sitt. Samtidig har jeg kunnet se hvordan de snakker sammen, og med meg, i selve situasjonen. Med andre ord forelå det både en ”snakke-om” og en ”være-i”-situasjon, et meta-nivå og et real-nivå. Ved å ha 2 samtaler med tid i mellom, fikk vi dessuten anledning til å reflektere sammen om det skjer endringer i hvordan de snakker sammen og hva de snakker om. Informantene kunne reflektere sammen og hver for seg om utviklingen av kommunikasjonsmestring påvirket deres selvforståelse.

I valget på skalaen fra helt åpne til stramt strukturerte intervjuer, valgte jeg en delvis strukturert tilnærming (semistrukturert intervju). Dette åpner for den gjensidige påvirkningen av prosessen som er viktig for analysen av de innsamlete data.

Når man vil ha noe undersøkt, vil funnene være avhengige av måten man undersøker på. Vilhelm Aubert beskriver metoder som *fremgangsmåter*, som midler til å løse problemer og finne frem til ny kunnskap, og at alt som kan bidra i en slik prosess, kan kalles metoder (Aubert, 1972).

Begreper er i seg selv ikke nøytrale størrelser. Å sette ord på fenomener bestemmer fenomenene; eller mer presist: begrepsbruken er med på å forme våre holdninger. Selv har jeg mer sympati for begrepet ”fremgangsmåte” framfor ”metode”, fordi jeg i større grad assosierer metodebegrepet

med et modernistisk forskningssyn. ”Fremgangsmåte” er for meg mer i tråd med det syn at kunnskap ikke er noe man finner, men noe man skaper i en gjensidig påvirkningsprosess. Mitt tema har krevd fremgangsmåter som ivaretar åpenhet for en medskapende prosess mellom forsker og informanter, der selve språkbruken er sentral for menings- og fortolkningsdannelsen. Den amerikanske psykologen og filosofen Kenneth Gergen hevder at det sentrale i forskningen ikke er erfaring eller empiri, men språket som beskriver våre erfaringer og vår tenkning om den (Gergen, K. 1999).

Det er vanlig å bruke begrepet ”informanter” om den intervjueren intervjuer. Som nevnt reflekterer begrepsbruk også holdning og målsetting. Andre begrep enn ”informant” som er brukt, er ”subjekt”, ”respondent”, ”medlem” eller ”medforsker” (Ryen, 2002). Det er i min sammenheng fristende å bruke det siste, fordi det reflekterer en kvalitet ved forskningsprosessen og relasjonen mellom forsker og parene som er valgt ut. Mitt tema inviterer nettopp til en gjensidig utforskning av hvordan ulike måter å snakke sammen på påvirker vårt selvilde og vårt bilde av relasjonen. Når intervjuene i denne undersøkelsen er en samtale om samtalen, vil også relasjonen mellom intervjuer og ”medforskerne” bli formet av måten vi snakker og lytter på, av vårt kroppsspråk og våre holdninger.

Valg av metode er bl.a. påvirket av tema, problemstilling og av forskerens forforståelse. Men valget påvirker i sin tur forskningsprosessene, analysene og resultatene. Dette metodevalget medfører at jeg som forsker blir påvirket av prosessen, og på den måten blir en del av forskningen. Hvert intervju blir et produkt av det foregående.

En annen virkning av dette metodevalget er som nevnt at parene kan komme til å oppleve deler av forskningsprosessen som terapi. Intervjusamtalene dreide seg om parenes relasjon, om hvordan de påvirker hverandre, hvordan deres eget selvilde kan komme til å endres, til det bedre, eller til det verre, om hvordan oppfatningen av partneren kan endres. Det kommer opp temaer som dreier seg om styrkeforhold i relasjonen, om hvilken plass det er for hver av dem i parforholdet og hva slags bilde de har av seg selv som par, som følge av hvordan de snakker sammen. Dette er temaer som ligger i grenseland til terapi, og parene var ikke invitert til å delta i

terapi.

Det er likheter og forskjeller i det å være forsker og terapeut. Det har vært svært viktig med dette tema og dette metodevalget å være seg dette bevisst og å kunne trekke skillelinjene. Særlig gjelder det når man skal forske på terapi, men også når forskningsmetoden i seg selv kan ligne på terapi. Terapi er en form for forskning, - i alle fall en utforskning, slik som deler av forskningsmetodene kan komme til å ha terapeutisk virkning.

Metodene jeg har valgt innenfor kvalitativ forskningsmetodikk er egnet til å få frem menneskers tanker, oppfatninger, livsgrunnlag, verdier og etikk. Mitt tema kan oppfattes som særlig sensitivt ved at det er menneskers selvforståelse og identitet som blir gjenstand for utforskning, selve deres evne og behov for å bli sett, hørt og forstått. Dette regnes for å være noe av kjernen i menneskers identitetsutvikling. Derfor bør valg av metoder også være en sensitiv prosess.

Det er flere beslektede og avledete vitenskapssyn som ligger til grunn for tema og de valgte fremgangsmåter i dette prosjektet: Hermeneutikken (oppr. skrifttolkning) ligger til grunn for det syn at data og kunnskap ikke er noe som finnes, men noe som skapes gjennom den mening og tolkning vi tillegger dem. Gregory Batesons berømte setning ”Without context, words and actions have no meaning at all” bygger på det hermeneutiske prinsipp om at “mening bare kan forstås i lys av den sammenheng det vi studerer er en del av” (Thagaard, 2003 s. 37). I undersøkelsen av kommunikasjonsmåtenes virkning på selvforståelsen er fokus også på et dypere meningsinnhold enn det som er umiddelbart innlysende. ”Fenomenologi og hermeneutikk er vevet sammen på en måte som gjør at det ikke er mulig å skille dem” (Hårtveit H., Jensen P., 2004 s. 60).

Erfaringene og opplevelsene til informantene er sentrale i dette prosjektet, og fenomenologien er innrettet på å forstå fenomener på grunnlag av hvordan folk oppfatter dem (Thagaard, 2003). Det er oppfattelsen av realitetene som er realiteten, ikke realiteten i seg selv. Et prinsipp om at enhver har rett til å ha sin versjon av virkeligheten, er sentralt i kommunikasjonstrening, - i virkeligheten et fenomenologisk prinsipp.

Symbolsk interaksjonisme og etnometodologi er retninger som også baserer seg på et fenomenologisk vitenskapssyn. Dette er alle tolkende teorier, og symbolsk interaksjonisme har særlig betydning for fire forskningsfokus: feltarbeid, aktørens perspektiv, betydning av prosess og formelle generaliseringer (Ryen, 2002). Aktørenes perspektiv og betydningen av prosess har vært viktig i dette prosjektet.

”Etnometodologien retter søkelyset på hvordan partene i intervjuet eller samtalen sammen konstituerer den sosiale virkeligheten” (Ryen, 2002 s. 163). Dette prosjektets problemstilling handler bl.a. om hvordan paret skaper nye forståelser av paret. Virkeligheten blir et resultat av samhandlingen, og dette er bla. et av etnometodologiens teorigrunnlag. Samtalen er en kontinuerlig redefineringsprosess der deltakerne påvirkes av sin påvirkning, slik at det som skapes, er nye samtaler og nye forståelser av ny mening.

Ikke minst er en sosial-konstruksjonistisk tilnæringsmåte sentral i forståelsen av kommunikasjon i parforhold. Alle disse empiribaserte tilnærmingene baserer seg på studier av hvordan personer opplever og forstår omverdenen, og er derfor teorigrunnlag det har vært naturlig å forankre dette prosjektet i.

3.1 Forskningsteoretisk ståsted

På bakgrunn av min problemstilling og det jeg ønsker å undersøke som systemisk familieterapeut, finner jeg det som nevnt mest hensiktsmessig å benytte en kvalitativ metode. Jeg ser også den kvalitative metoden best egnet og mest komfortabel, siden det finnes likheter mellom intervjuferdighetene i familieterapifeltet og de ferdigheter som nyttes i en kvalitativ undersøkelse (Øfsti 2008). Den samtalen informantene og jeg har hatt kan sees som en meningsskapende kontekst. Vi er i fellesskap med på å skape mening. Selv om min aktivitet i samtalen er lavere enn de andres, ser jeg likevel på min tilstedeværelse og posisjon som forsker som en påvirkende faktor i meningsskapelsen.

Jeg har valgt å utdype metodologi noe, da jeg opplever at dette nivået har gitt meg et bedre

grunnlag for å velge metode, hva denne metoden baserer sin tenking på, samt refleksjoner over mitt eget ståsted innenfor området.

Metodologi handler ifølge Thornquist (2003) ”..om å knytte forbindelse til grunnleggende spørsmål om forholdet mellom teori og empiri” (s.10). Spørsmålene kan være av ontologisk eller epistemologisk art. Det første, ontologiske spørsmål, er knyttet til hva som er tingenes egenskaper og hvordan virkeligheten faktisk ser ut. Epistemologiske spørsmål er knyttet til hvordan vi kan vite eller erkjenne hva som er sant og gyldig og hva vitenskapelig viten egentlig er. Hvordan kan vi få slik kunnskap eller oppnå denne type kunnskap? (ibid s. 8-10).

A set of basic beliefs (or metaphysics) that deals with ultimates or first principles. It represents a worldview that defines, for its holder, the nature of the “world”, the individual’s place in it, and the range of possible relationships to that world and its parts, (...) The beliefs are basic in the sense that they must be accepted simply on faith (however well argued); there is no way to establish their ultimate truthfulness. (Denzin & Lincoln, 1994, s. 107)

Gjennom tidene har disse tradisjonene oppstått og blitt utviklet og videreutviklet av ulike tenkere. Filosofer som Descartes, Kant, Heidegger mfl. har lagt grunnlaget for mange av de paradigmer vi finner i dag (Thornquist, 2003).

3.2 Den kvantitative forskningstradisjonens positivistiske paradigme

Synet på kunnskap innenfor den positivistiske vitenskapstradisjon er at den finnes som tilgjengelig og at utfordringen er å utvikle en vitenskapelig metode som kan benyttes på alle typer fenomener slik at ”absolutt sikker kunnskap” kan innhentes (ibid, s. 13). Et slikt syn baserer seg hovedsakelig på filosofene Descartes og Comte sine tanker, og forutsetter en lineær forståelse av virkeligheten, der mennesket er et rasjonelt vesen, hvor alle prosesser har en årsak og en følgende virkning. Fysikken og matematikkens prinsipper legges til grunn for hvordan kunnskap utvikles. Menneskets intellektuelle rasjonalitet vil bidra til at sikker kunnskap kan oppnås gjennom å følge slike prinsipper. Ikke bare innenfor naturvitenskapen er det slike lovmessigheter som råder. Også sosiale og menneskelige prosesser og samspill kan forstås ut fra de samme antakelser om årsaker og virkninger, slik at naturvitenskapelige metoder også er egnet

til å undersøke og forstå alle menneskelige fenomener, ifølge et slikt vitenskapssyn. Innenfor denne tradisjonen er det kvantitative metoder som anvendes (ibid, s. 11-13).

3.3 En fenomenologisk-hermeneutisk forforståelsesramme

Hermeneutikk og fenomenologi er metodologiske tradisjoner som oppsto som alternativ til positivismen. De kalles ofte en bevissthetsfilosofi eller konstitusjonsfilosofi (ibid. S. 14). Denne tradisjonen har fokus på subjektets egne erfaringer, dets fortolkninger og konstruksjoner (ibid, s. 14-15). Ved hvert fenomen kan vi få kunnskap i forhold til det unike. Kvalitativ metode springer ut fra denne tradisjonen som også er knyttet til humanistisk filosofi (Kvale, 2001).

Livsverden er et sentralt begrep innen et fenomenologisk vitenskapssyn. Det handler om informantens subjektive opplevelse, dens erfaringer og dens forståelse av et fenomen i fokus. Informantens livsverden blir det reelle og utgjør grunnlaget for handling (Thagaard, 2003). E. Husserl blir kalt fenomenologiens far. Han innførte begrepet ”zu den Sachen” for å utdype at fenomenologiens formål kan være å finne ut av hvordan subjektet former og erfarer sin verden gjennom bevisste handlinger. Valg av metode dreier seg da blant annet om hvordan få informasjon om denne verden. Filosofen Heidegger har i fenomenologien innført begrepet ”factual life”, som kan forklare det spesielle og konkrete det levende menneske erfarer i sitt liv. Han mener videre at det eneste mennesket er i stand til å vite noe om, er og ”Dasein” – ”å være i verden”. Ifølge Heidegger er dette det som er vesentlig å studere. (Eatought & Smith, 2008, s.180). Fenomenologisk-hermeneutisk metode søker derfor å favne om den informasjon som finnes i det levde livet, slik subjektet opplever det.

Hermeneutisk metode handler om at ”al forståelse til hver en tid stammer fra fortolkning (...) forsøker ikke å nå frem til sandheden eller den riktige virkelighet, og må ikke forveksles med kausal forklaring” (Anderson, 2003, s. 68).

Smith & Osborne (2006) forstår bruk av hermeneutisk metode som en to-steps fortolkningsprosess: ”The participants are trying to make sense of their world; the researcher is trying to make sense of the participants trying to make sense of their world” (ibid, s. 53).

Slik vil fortolkerens posisjonering i forhold til informanten være knyttet til en annen ordens kybernetikk hvor ”den som observerer inkluderes i den totale buen, i det som observeres” (Hoffman, 1987, s. 130).

En hermeneutisk tilnærming kan ha som formål å søke å forstå så godt det lar seg gjøre ”factual life” og de levde erfaringer. Siden Heidegger hevdet at hermeneutikk var selve essensen ved å være i livet, har vi et relasjonelt forhold til verden, et forhold som manifesteres i den hermeneutiske sirkel:

The ”circle” in understanding belongs to the structure of meaning and the latter phenomenon is rooted in the existential constitution of Dasein – that is, in the understanding which interprets. An entity for which, as Being-in-the-world, it Being is itself an issue, has ontologically, a circular structure (Heidegger (1962/2004:195) I Eatought & Smith, 2008, s.180).

3.4 Gjennomføring av undersøkelsen

I det følgende vil det bli gjort rede for valg jeg har foretatt og struktur for undersøkelsen samt prosessen som ligger til grunn for innhenting av mitt materiale. Det blir også gjort rede for fremgangsmåter for bearbeiding og analyse av det transkriberte materialet. Avslutningsvis skriver jeg noe om de etiske aspektene jeg har tatt hensyn til.

3.4.1 Utvalg

Jeg ønsket å snakke med par som var opptatt av sin kommunikasjon i utgangspunktet. Samtidig var jeg klar over at dersom jeg skulle søke informanter der hvor par går i behandling for sine samlivsproblemer, herunder kommunikasjonsvansker, som for eksempel på familievernkontor, ville jeg stå fare for at samtalerne med dem ville få enda sterkere innslag av terapeutiske prosesser enn de ellers ville få. Dersom parene befant seg i en eller annen form for behandlingsprosess, fryktet jeg at samtalerne i for stor grad ville dreie seg om konfliktfylte temaer dem i mellom og i mindre grad om deres allmenne temaer og *hvordan* de snakket sammen. Jeg fant det derfor nødvendig å søke etter informanter som ikke stod i en pågående konflikt eller

behandlingsprosess. Valget falt da på å søke å finne frem til par som hadde valgt å gå på samlivs- eller kommunikasjonskurs. Jeg ønsket ikke å rekruttere informanter på kurs der jeg selv var kursleder, for å bevare et mest mulig uavhengig og forutsetningsløst utgangspunkt.

I mitt første forsøk tok jeg kontakt med Barne- Ungdoms- og Familiedirektoratets samlivskurs for foreldre med barn med nedsatt funksjonsevne. Jeg har også vært kursleder for denne målgruppen, og har erfart at disse parene har vært opptatt av å bedre sine kommunikasjonsevner i en hverdag som er preget av større press enn for de fleste andre. Det ble sendt ut invitasjon til deltakere fra slike kurs, og kun noen få meldte sin interesse. Imidlertid var det ingen av dem som meldte seg til aktiv deltakelse. Dette ble begrunnet i at de ikke så hvordan de kunne forplikte seg til det omfanget av møter som var nødvendig, fordi hverdagen deres allerede er så belastet. Jeg bestemte meg derfor for at jeg ikke ville søke informanter i denne gruppen. Jeg drøftet dette også med andre kursledere for samme målgruppe, og kom frem til at det var tvilsomt om flere ville komme til å melde seg, også fordi det er en mer sårbar gruppe enn par som melder seg på vanlige samlivskurs.

Jeg valgte da å ta kontakt med Samlivssenteret ved Modum Bad, som arrangerer PREP-kurs. De var behjelpelige med å sende ut en invitasjon med vedlegg vedrørende informert samtykke, med orientering om min undersøkelse til par som hadde meldt seg på et kurs som skulle finne sted om ca en måned (vedlegg 1). Av brevet fremgikk at de som var interessert kunne henvende seg direkte til meg. Denne strategien fører til at informantutvalget blir selvrekruttert innenfor en gitt kontekst. Jeg vurderte om jeg skulle delta på kurset for å få de samme erfaringene som parene, men valgte det bort fordi jeg ville ikke påvirke i noen retning om de ville melde seg på. Jeg ville heller ikke at deltakerne på kurset skulle oppleve at jeg var i noen spesiell relasjon til dem.

Tre par meldte seg til å ville delta i undersøkelsen. De sendte meg i ferdig frankert konvolutt sitt samtykke i underskrevet stand. Jeg tok da kontakt med parene og inngikk avtaler for det første møtet.

3.4.2 Kort presentasjon av informantene

Parene som meldte seg på tilhørte tilfeldigvis tre forskjellige aldersgrupper. Det første paret var et ungt urbant par i etableringsfasen, bosatt i storby, ca. 30 år, med et lite barn. Det andre paret er middelaldrende, slutten av førtiårene/begynnelsen av femtiårene, bosatt i en fjellbygd, har delvis voksne barn og tenåringsbarn. Det siste paret er passert 60, bor alene på vestlandet og orienterer seg mot pensjonisttilværelsen.

3.4.3 Struktur

Jeg planla å møte parene to ganger til samtale. Første gang før de deltok på kurset, og andre gang et par måneder etter. Dette var ikke primært for å foreta en før- og etterevaluering av kurset, men for å bli kjent med parene på forhånd, og for å være med i en prosess, nettopp fordi jeg var nysgjerrig på hvordan kommunikasjonstreningen ville kunne komme til å påvirke relasjonen mellom dem. Jeg antok at hver samtale ville vare fra 2-3 timer. Varigheten på samtalen ble planlagt såpass lang, fordi jeg ville dele samtalen i tre; hoveddelen i samtalen med begge parene til stede, en kortere del hvor jeg samtaler med dem hver for seg, og til slutt en felles avrundingssamtale. Parene ble tilbudt å velge hvor samtalene skulle finne sted; hjemme hos dem selv, på mitt kontor eller på annet nøytralt sted. Det første paret valgte begge samtalene på mitt kontor, fordi det var minst forstyrrende for dem siden de ellers kanskje ville bli forstyrret av barnet de hadde. Det andre paret hadde begge samtalene på et hotell noen min unna sitt bosted, etter eget ønske. Det tredje paret ble første gang intervjuet på det hotellet hvor kurset fant sted. Den andre gangen valgte de at jeg skulle komme hjem til dem.

Jeg oppmuntret parene til å øve på og praktisere kommunikasjonsverktøyet som de kommer til å lære på samlivskurset, helt frem til den andre og siste samtalen.

Det ble av praktiske grunner ikke mulig å gjennomføre den første samtalen med alle tre parene før kursstart, kun med ett par. Det neste paret fikk gjennomført første samtale umiddelbart etter kurset på hotellet hvor det fant sted. Det tredje paret møtte jeg til den første samtalen et par uker etter kurset. Alle tre parene hadde samtale nummer to 4-6 uker etter den første samtalen.

3.4.4 Intervjuguiden

Jeg valgte en semistrukturert intervjuguide som ble redigert etter første intervjuet, fordi jeg merket at jeg ble bevisst min rolle som ansvarlig for undersøkelsen samtidig som jeg kunne merke tendenser til at jeg som terapeut slo inn i intervjuet. Derfor strammet jeg opp intervjuguiden. Den er strukturert i henhold til at hvert par ble intervjuet 2 ganger, og begge ganger med deling mellom felles og individuelle samtaler. Tema ble valgt med utgangspunkt i problemstillingen og kontekst for den. (Se appendix, vedlegg 3).

3.4.5 Gjennomføring av intervjuet

Grunnen til at jeg hver gang ville ha både felles samtaler og individuelle samtaler, var fordi jeg hadde en tanke om at det ville belyse tydeligere tredelingen mellom jeg'et, du'et og paret. Det er to individer i et parforhold, slik at de skulle få anledning til å snakke sammen som par og hver for seg. Strukturen i seg selv skulle være en tydeliggjøring av mine tanker om par og individer, og jeg ville være tro mot denne ideen også i strukturen. Danielsen (2008) har sin undersøkelse valgt å intervju paret sammen begrunnet i at konfliktene kommer sterkest til uttrykk da, og for å få fram forhandlinger og skaping av felles mening – ved å ha dem sammen. Hun referer til tre andre liknende undersøkelser. Jeg ønsket imidlertid å utfylle mitt materiale ved å la formen illustrere innholdet, og regnet med å få et rikere tilfang på den måten.

Betydningen av å lytte er helt sentral i den fenomenologiske og hermeneutiske tilnærmingen til intervjuet. Det medfører en tolkende lytting til det mangfoldet av betydninger som ligger i intervjupersonens uttalelser (Kvale 2001). Dette opplevde jeg som utfordrende. Utfordringen lå i uavhengig av intervjuguiden, å kunne følge opp interessant informasjon, og allikevel vende tilbake til spørsmålene i intervjuguiden uten å gå glipp av spennende materiale. Med hensyn til mitt kjennskap til feltet og den for forståelse jeg hadde med meg, var det avgjørende at jeg ikke lukket et resonnement for raskt, men var åpen for nye og ukjente perspektiver og synspunkter. *Den ikke-vitende posisjonen* (Anderson & Goolishian 1992), en intervjuerposisjon vi kjenner fra familieterapifeltet, vektlegger den andres ekspertise ikke egen. For meg innebar dette å finne en balanse mellom å være ”ikke-vitende”, og ”vitende” i forskningsintervjuet. Avslutningsvis ble hver deltaker spurt om hvordan de opplevde å delta. Samtlige ga uttrykk for at de synes det

hadde vært fint, og at det bidrog til øke og forlenge samlivskursets opplevelser. Etter hvert intervju noterte jeg umiddelbare reaksjoner, refleksjoner og tanker jeg hadde fått, samtidig som jeg forsøkte å beskrive deltakernes nonverbale uttrykk.

3.4.6 Transkribering

Totalt sett hadde jeg 18 intervjuer, siden jeg definerer samtaler med partene hver seg som intervjuer også (3 intervjuer med 3 par, ganger 2). Jeg hørte gjennom intervjuene noen ganger før transkripsjon. Intervjuene tok jeg opp på bånd, jeg tok notater underveis og skrev ned noen selvrefleksive temaer. Disse temaene handlet om min rolle, hvilke temaer som kom opp og ting jeg tenkte/burde gjøre annerledes og ting jeg burde huske til neste intervju. Notatene inneholdt også beskrivelser av kontekst, rammene rundt samtalen, hva partene sa om hvordan de hadde hatt på vei til samtalen, hva som måtte forberedes og annet som jeg mente kunne ha betydning for kontekst. Jeg noterte også mine egne kognitive og kroppslige reaksjoner, samt refleksjoner om hvilke funn jeg kunne tenkes å ha fått.

Jeg transkriberte ett par selv. De andre to ble transkribert av innleid hjelp av en annen person i fagfeltet. Jeg forsikret meg om vedkommendes taushetsplikt. For å sammenholde min egen transkripsjon, lot jeg vedkommende transkribere også det første paret i tillegg til min egen. Erfaringen min med å transkribere selv var at jeg opplevde å komme tettere på selve teksten, og jeg opplevde at jeg fikk refleksjoner mens jeg transkriberte. Transkripsjonen gav totalt 154 sider tekstmateriale. Jeg har lyttet til samtlige samtaler mens jeg har fulgt med på teksten og tok notater. I begynnelsen betegnet jeg hvert pust og småord, men etter hvert ble jeg mer pragmatisk. Jeg skrev ned alt som skjedde, og har betegnet latter, lange pauser, sterk og svak stemme, takt og nonverbale uttrykk.

Jeg laget først stikkord over temaer under hvert intervju som refererte til problemstillingen (se appendix, vedlegg 4). Deretter kondenserte jeg disse ned til 3-5 hovedtema for hvert intervju. Siden samlet jeg dem for alle par, sammenholdt funnene, og sammenfattet kategoriene til analyse.

3.5 Refleksivitet

Min bakgrunn som parterapeut er med på å forme intervjusituasjonen (Kvale 2001). Jeg var bevisst på at problemstillingene parene de kom med, ble jeg interessert i som terapeut. Det eldste paret sa for eksempel at samtalene med meg hadde hatt vel så stor påvirkning og betydning for dem som selve kurset. Da kan man spørre seg, hvor mye er det min påvirkning, og hvor mye er det kurset som denne undersøkelsen egentlig tar for seg? Jeg som intervjuer, selv er en intervensjon, og denne intervensjonen er ikke gjenstand for undersøkelsen. Likevel ville det være meningsløst å si noe om funn, uten å ta med at ethvert funn er påvirket av meg, mitt design, min intervjuguide, min person, min forforståelse og mine tolkninger. Studien er en studie av mine opplevelser av funnene, og derfor ikke en beskrivelse andres opplevelser.

3.6 Etiske hensyn

De forskningsetiske retningslinjene utarbeidet av NESH er ivaretatt, så som hensynet til personvern, konsesjon, melding til Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste - Personvernombudet (NSD), informert samtykke (se appendix, vedlegg 2), konfidensialitet, respekt for informantens grenser og bevissthet om mulige konsekvenser av å delta i forskningsprosjektet. NSD har godkjent prosjektet med beskjed om det ikke var nødvendig å søke Regional Etisk Komite (REK).

Samtaler rundt sensitive temaer er ikke terapi, men de kan likevel ha terapeutisk effekt. Parene ble tilbudt å ringe etter meg etter samtalene, eventuelt en oppfølgingssamtale etter at prosjektet er avsluttet, dersom de følte behov for det. I så fall måtte de på eget initiativ ta kontakt om dette, og denne eventuelle samtalen ville ha falt utenfor forskningens ramme. Ingen av parene tok kontakt om dette.

3.7 Validitet og reliabilitet

Ved bruk av en fenomenologisk-hermeneutisk metode som forståelsesramme, blir forskningens

troverdighet et resultat av informantenes subjektive opplevelses- og erfaringsverden i lys av hvordan jeg systematisk og metodisk evner og formidle dette. Kvale (2001) hevder at forskningens troverdighet handler om mangfoldet i forskningsprosessen; alle dens sider både i forhold til metodebeskrivelse og analyse.

Når kvalitative empirier utgjør grunnlaget for undersøkelsen, slik som i sosialkonstruksjonistiske forskningsarbeid, blir debatten om hva som kan være kriterier for validitet, reliabilitet og generaliserbarhet aktuell. I motsetning til kvantitativ forskning, der resultatene skal vurderes etter visse kriterier, er det ikke overførbart til denne oppgaven som bygger på en kvalitativ forskning.

Enkelte forskere har antydnet at begreper som validitet og reliabilitet rett og slett ikke egner seg for denne typen data (Eng 2003). Hun hevder likevel at det selvsagt skal stilles strenge krav til kvalitativ forskning. Hun trekker fram estetiske standarder som egnet for å måle denne forskningen kvalitet og styrke. Hun siterer Booth: "their emotive force, by their capacity to engage the reader emotionally in the story being told, by their versimilitude and by their authenticity or integrity" (Booth sitert i Eng 2003:74).

Min undersøkelse representerer funn med subjektive tolkninger. Dette er kun en av flere måter å se verden på. En forsker bør etterstrebe en perspektivrik subjektivitet, ved å se ulike perspektiver og stille ulike spørsmål til teksten (Kvale 2001). Ved å vise til flere forståelseshorisonter, kan kvalitativ forskning være en måte å vise fenomeners kompleksitet.

Gjennom arbeidet med oppgaven oppdaget jeg at jeg noen ganger kunne tolke teksten kun ut fra min egne opplevelser av temaet. Personlige erfaringer blander seg dialogisk inn i opplevelsen av funnene. Det har vært nyttig å kunne diskutere med veileder og med studenter og kolleger hvordan vi kan forstå parene på flere ulike måter.

For å kunne si noe om validiteten ved mine funn, velger jeg å se på studiets gyldighet opp mot tidligere forskning (Øfsti, 2008). Underveis i studiet har jeg lest teori rundt tema og metode, samt

sammenliknet mine funn med hva andre forskere har gjort.

Gjennom studiet har jeg hele tiden søkt å ivareta validitet og reliabilitet. Min forforståelse er likevel med fra begynnelse til slutt. Det handler ikke kun om hvordan jeg tolker datamaterialet, men også hvordan formuleringer skaper ny mening. Det man sier, trenger samtidig noe annet i bakgrunnen. Det jeg ser og viser frem av mine funn, skjuler samtidig noe annet. På den måten er teksten også en tekst om meg, om mine briller og min forforståelse og mine egne blinde flekker.

4 Empiriske funn

4.1 Fra empiri til analyse

Det første som ble iøynefallende var at materialet besto av tre par i ulike livsfaser, noe jeg fant naturlig å kalle vår, sommer og høst. I utgangspunktet stilte jeg meg helt åpen og hadde ingen planlagte metaforer. Det som gjorde at jeg ble opptatt av livsfaser i møte med materialet mitt, var at temaene nettopp handlet om livssyklusspesifikke forhold. I teksten snakker parene uoppfordret om opplevelser og hendelser som er typiske for par som befinner i seg i de ulike fasene.

Betty Carter og Monica McGoldrick gav i 1989 ut sitt verk om livssyklusteori: *The Changing Family Life Cycle*. Jeg vil i det følgende referere kort fra denne teorien fordi assosiasjonen rundt livsfaser har vært viktig i undersøkelsen.

Familiens livssyklus omfatter vanligvis følgende trinn: Inntreden av den enkelte unge voksne, det nygifte paret, familie med små barn, familie med ungdom, familien midt i livet eller utflytting av voksne barn, og familien i alderdommen (Carter & McGoldrick, 1989). Innganger og utganger av familiemedlemmer markerer overgangene fra én fase til den neste. Menaghan (1983) fant at de overgangene som ble vurdert som mest problematiske for ekteskapelige forhold, var de som forandret konstellasjonen av familien: Fødsel og død. Ifølge Carter og McGoldrick (1989, s. 13), innebærer den sentrale prosessen med familiemedlemmer som flytter gjennom livsløpet "utvidelse, sammentrekning og omstilling/forening" av familien for å støtte utviklingen av familiemedlemmer, inkludert innganger og utganger (Carter & McGoldrick 1989).

Par har ulike utfordringer i ulike livsfaser, for eksempel det å få sitt første barn. Da forvandles et par fra å være et forelsket par til å bli foreldre. Det kan assosieres med å være i livets vår.

Å etablere seg i et parforhold kan også være å løsrive seg fra trykket og forventningene i opprinnelsesfamilier. Den neste fasen er overgangen fra vennskapet til det forpliktende i å stifte familie, mens den tredje fasen er når barnet kommer inn i tilværelsen. Den fjerde fasen er

selvrealiseringen som for eksempel kan representere det å være i en utdanningssituasjon eller i et karriereløp. Det er utfordrende fordi det blir en spenning i forhold til selvrealisering. En utdanning endrer en persons svært mye. Man får andre impulser og forståelser av livet og egen rolle. Ideen om hvordan forholdet skal være, kan også endre seg og få dramatiske konsekvenser. Her kommer det kjente uttrykket om "å vokse fra hverandre" inn. Gjennom en utdanningsfase vil språket naturlig forandre seg gjennom tilførsel av en ny begrepsverden. Mange par opplever at de snakker forskjellige språk. Livets sommer er også fasen da mange oppdager at livet ikke er uendelig. De stiller seg eksistensielle spørsmål rundt meningen med livet. Slik blir samlivet også satt på prøve om man spør seg om det er dette forholdet som skal til for at livet blir rikt. Eller om det skulle være et annet. Andre hendelser kan være at barn flytter ut, og ens egne foreldre eldes, noe som gir nye omsorgsoppgaver. At ens egne foreldre bringer inn nye utfordringer, og etter hvert dør, vil også få innvirkning på samlivet. Når redet er tomt og familien er blitt mindre, da har paret ny tid sammen, og de kan realisere seg videre. Uvissheten ligger nå i om utfordringene gjør at de forandrer seg bort fra hverandre, eller om de vil kunne oppleve en ny vår sammen.

Livets høst kan være et bilde på terskelen til pensjonisttilværelsen. Paret har mindre felles oppgaver, enda mer tid sammen og barn og barnebarn er mer selvhjulpne. De blir opptatt av livets høst, og den intimiteten de har etablert, blir satt på prøve. Alternativt vil det være mye tyngre å begynne på nytt med en ny partner. Avveiningen i denne fasen kan handle om tvilen om det likevel blir for tynt å forbli, til tross for at valget i mye større grad handler om å være alene. Dilemmaet vil da kretse rundt hvordan de to kan ha et liv sammen, så tett innpå hverandre, når engasjementet og tiden en har brukt i yrkessammenheng også forsvinner.

Dette er de store temaer i menneskers liv, de er også de temaer som setter oss i forbindelse med skaperverket og vår plass i det store økosystem. Kunstnere har latt seg inspirere av dette til alle tider. I Norge er det særlig to som er blitt dominerende, Gustav Vigeland og Edvard Munch. De har begge laget monumentale verk over det store livshjulet, Munch med sin Livsfrise fra 1918 og Vigeland med hele den mangfoldige Frognerparken i Oslo. Livsfrisen er hovednerven i Munchs kunst. Alt i 1893 behandlet Munch kjærligheten som tema i en billedserie. Like etter århundreskiftet ble temaene sentrert mot kjærlighet, angst og død.

Vigelandsparken i Oslo viser relasjoner mellom mennesker i alle livets faser og fasetter. Hovedløpet går fra den store fontenen i midten som viser livet fra fødsel til død og til atter nytt liv. Dette sier noe om hvor opptatt kunstnere og alle vi andre er av å gjenkjenne egne livsfaser.

4.2 Vår

Hilde, 30 år og David 30 år. Samboere. Har vært sammen i ca 7 år, men har kjent hverandre siden ungdomsskolen. Vokst opp på samme sted, en mellomstor by i det indre Østlandet. Har mange felles kjente. Ble kjærester i voksen alder som studenter. Har et barn på snart 4 år. Bor i Oslo. Begge er førstegangs samboere. Hilde har hatt noen forhold før av lengre varighet. David har ikke hatt noen seriøse forhold før, annet enn enkelte kjærester. Hilde arbeider som sykepleier. Daniel er konsulent i et stort teknisk firma.

Det som blir tydelig i møte med dette paret, kan symboliseres som Venus og Mars, de tradisjonelle verdi- og rollemotsetningene mellom mann og kvinne, samt tilknytningsmønstre. Teksten viser at dette er et par som strever med å finne sin egen par-identitet i forhold til sin opprinnelsesfamilie. De snakket begge om sin opprinnelsesfamilie, uten at jeg spurte eksplisitt om det. Det jeg spurte om, var hvordan de synes de snakker sammen, og da svarer begge to "jeg snakker som jeg gjør fordi det er slik jeg har lært det hjemme". Det de referer til handler både om to ulike måter å snakke på, samt måter å forholde seg til relasjoner på. Dette er sammenfallende med, og kan virke som klippet ut fra tilknytningsteorier, noe blant annet Sissel Gran referer til i boka *Kjærlighetens tre porter*. (Gran 2007) Der skriver Sissel Gran om tre ulike tilknytningsstiler.

Avhengig av hva slags oppmerksomhet en som barn får av sine foreldre på ulik adferd, utvikler barnet en tilpasningsstrategi for å få best mulig respons på sine utspill. Denne tilknytningsatferden springer ut fra barnets individuelle personlighet og særegenhet, som i et komplekst samspill med foreldrene over tid utgjør grunnlaget for tilknytningsstilen hos den voksne. Hvilken tilknytningsstil den voksne har lært, og er preget av, avspeiles særlig i den nære relasjon som et kjærlighetsforhold er. I valg av livspartner, skriver Gran, er behovet for å være

unik og spesiell i den andres øyne, en av drivkreftene. Behovet for tilknytning er altså ikke noe som kun gjelder barn. Å gå inn i et kjærlighetsforhold mellom voksne handler mye om håp og lengsel etter trygghet og bekreftelse. At samlivet ikke alltid innfrir forventningene, er en annen sak. Ved å se nærmere på det som kan spores tilbake til den tilknytningsatferden man lyktes med som barn, kan det bli mulig å forstå hvor det butter i parforholdet.

Gran legger barnets tilpasningsstrategi til grunn når hun skildrer tre ulike tilknytningsstiler: A, B og C. Hvis vi tegner en akse og plasserer A i den ene enden og C i den andre, så vil B være et sted imellom. Den som har en tilknytningsstil representert som A, er oppdratt ekstremt fornuftsorientert (utpreget A). Det vil da i praksis sees som en unnvikende tilknytningsstil der følelsesmessige utbrudd (gråting, krangling) søkes unngått, Å sette opp et steinansikt eller forlate rommet er velkjente strategier å høre om i parberetninger. Å ha en tilknytningsstil representert som C, vil naturlig nok bunne i det motsatte, nemlig en oppdragelse som er ekstremt følelsesorientert (utpreget C). Dette vil kunne sees som en pågående tilknytningsstil i forhold til konflikter som oppstår i parforholdet. Å stå på og forfølge er strategier C som barn lærte ga best utbytte for å opprette kontakt. Den siste kategorien, tilknytningsstil B, springer ut fra en "tospråklig" barneoppdragelse, og fører til en balansert tilknytningsstil der en ubesværet kan sjonglere mellom fornuft og følelser.

David: Så - men hun er fortsatt sånn at hun - at det skal aldri være noen problemer og at det ikke er noe poeng å krangle og - liksom kommer seg vekk ifra alt som heter konflikter, - så - jeg har hele tiden tenkt at det har vært veldig positivt, - men etterhvert som jeg og Hilde har begynt å - Hilde prøver jo noen ganger nesten å framprovosere en krangel, vil at jeg liksom skal engasjere meg litt i noe -

Hilde: ja - ikke for å avbryte deg da, men jeg ser jo på en måte at - det som kanskje kan være misforstått mellom oss, er at en diskusjon for ham oppleves som en krangel, men det er ikke en krangel for meg, det er en diskusjon, skjønner du hva jeg mener? Og da sier jeg: jeg orker ikke å krangle, men vi krangler ikke, vi diskuterer. (første samtale Hilde og David s. 6)

4.3 Forskjellige tilknytningsstiler: fornuft og følelser

”De snakket forbi hverandre hele livet, men følte seg likevel truffet” (Nielsen 1993)

Det er et treffende utsagn her, fordi i terapi vil disse to ulike tilknytningsstilene føre til at hun som er en typisk C opplever hans manglende deltakelse i diskusjonen som fjernhet og interesseløshet, mens han på sin side, som en typisk A, opplever henne sint og kranglelysten og tenker at han bare må være stille til det går over. Disse to helt ulike tilknytningsstiler har liten mulighet til å forstå hverandre, hvis ikke de nettopp snakker om det. De trenger et språk eller en modell for å forstå dette.

Hilde: ikke sant - for jeg mener jo det at det er'ke det at man skal stygge snakke - det er'ke det at man skal sette fokus på stygge menn, at man - må jo lære litt av det man, altså man er et resultat av noe - vi er på en måte - jeg ser jo også de feilene mine foreldre har gjort med meg - skjønner du hva jeg mener? Og jeg vil jo bare prøve å forbedre meg i forhold til det, sånn at ikke jeg går i den samme fellen - (første samtale Hilde og David)

Davids kranglehistorie er at han aldri har kranglet. Han er venn med alle, er likt av alle, og hjemme kranglet de aldri. Hva mener David når han et annet sted i samtalen sier at han prøver å legge lokk på det vanskelige og utad virke lykkelig, mens hun oppfatter det som om han ikke vil snakke om vanskelige ting. Og når hun vil diskutere ting, så oppfatter han det som krangling og vil vente til det går over.

Og slik er det ikke. Begge snakker mye, men de snakker lett og om forskjellige ting.

I samtalen med dem spør jeg videre om hvem av dem som snakker lettest eller mest. Grunnen til at jeg spør om dette er for å undersøke det klassiske mønsteret i mange parforhold, der den ene representerer A og den andre C ifølge tilknytningsteorien, nemlig at en er taus, og en snakker mye. Hvordan skal vi forstå det? David har aldri opplevd at det kan være noe annet enn krangling når noen snakker sammen om vanskelige ting. For ham oppleves det som vondt og vanskelig, han venter til det går over, mens hun opplever det som unnvikende.

Hilde: Mm - (stille flere sekunder) - ja min typiske måte er vel å diskutere ganske mye, tror jeg - og så (nøler) ihvertfall hvis jeg skal tenke meg nå da, den siste tiden, så har det nok vært diskutere, - og så er jeg veldig nysgjerrig på, altså liksom - ikke pirke borti noe, men å skape noe da, på en måte, skjønner du hva jeg mener? (første samtale Hilde)

Hilde: Sitter og være veldig taus og - ja - ønske å være i fred da. Så det trur jeg nok, (snakker sakte med dyp stemme) når det kommer på sånne punkt om det er om, om du

sier noen greier om mora mi eller om man sier noe i forhold til hvordan jeg opplever ting eller hvordan jeg er. (snakker fortære igjen) Men såre ting kan jeg si at er fallgrube - (første samtale Hilde)

4.4 Å frigjøre seg fra familien: etablere sin egen familie på selvstendig vis

Hilde: - men det har vært mye krancling om, om foreldra, foreldre og - hvilken rolle de skal ha i livet vårt og -

David: Mm

Hilde: - hvilken avstand vi skal ta til dem og - hvor mye vi på en måte skal fokusere på vår egen familie og - og sånn da. Det har vært veldig mye om det.

I: Mm. For det, det ser dere forskjellig på?

David: Mm

Hilde: Ja, vi ser forskjellig på det.

I: Fordi dere har forskjellige typer foreldre?

Hilde: Ja, og vi har forskjellige typer oppvekst i forhold til det, og i forhold til å sette familier.

I: Ja (på innpust)

David: Jeg, jeg er veldig knytta til min familie.

I: Ja. Du fortalte jo det sist.

Hilde: Ja (på innpust)

David: Ehm - kanskje ikke Hilde så mye -

I. Ja (på innpust)

(...)

Hilde: Jeg føler ikke at det er kranagl-, det er, jeg føler ikke at vi er så veldig uenig, for det har, dette her har vært den greia vår som har vart ganske lenge - fordi at etter vi fikk barn så - da begynte vi å kjenne hvordan det var for presset fra familiene - fordi - før så var det liksom bare meg og David, men etter at (barn) kom, så var det jo liksom nesten en kamp om å se (barn) mest mulig fra familiene da. Ihvertfall fra min mor - hun har vel vært en skaper til ganske mye for å lage konflikt da -

D. Mm

H. Eh - sånn atte da, da har vi kjent liksom familiene veldig nesten på brødiskiva - veldig mye. Eh og vi har jo snakka på etterkant at vi ha'kke vært flinke og ikke vært, kanskje bevisst heller på at når vi fikk barn så skulle vi satt ned foten - nei, nå har vi fått barn, har dere lyst til å komme - og se (barnet) så får dere komme til oss. Vi kan ikke komme til dere. Ikkesant? Vi var sånn pingpong-baller vi, til (fødeby) nesten hver eneste helg, når (barnet) var liten, ikkesant, for familien-, begge familiene var der.

David: Mm

Hilde: Og så når vi kom på (fødested) - så skulle vi noen timer dit, og så noen timer dit, og så noen timer dit. Og så hadde vi våkenatt, og så a- - så det slet oss ut ganske mye da. Så det har vi vært -

(...)

D. Men jeg tror nok at over halvparten av de kranclingene vi har hatt de siste tre-fire årene, har gått på bakgrunn av familien vår.

H. Ja (på innpust)" (andre samtale Hilde og David s 10-11)

Hilde og David har to ulike behov. Hun vil frigjøre seg fra sin familie, mens han vil holde på tilknytningen til sin. Begge er opptatt av prosessen for å bli mer voksne, og at utfordringen er å finne ut av hvor de står i forhold til nærhet – avstand til hver sin familie. Det i seg selv er vanskelig for dem, og det sier noe at forholdet til opprinnelsesfamilie er kilde til krancling. Det ser ut til at de da blander to ulike ting, da det å frigjøre seg ikke betyr en avvisning av familien. David opplever at hun vil sette grenser for hans kontakt med familien. Hilde derimot ønsker at han skal frigjøre seg og selvstendiggjøre seg fra sin familie. David tolker dette som et krav om at han skal avvise dem. Han oppfatter hennes frigjøringsbehov fra sin familie som et tegn på at hun da må ha et dårlig forhold til dem, hvilket hun ikke har. Det vanskelige for unge par er å finne ut hvordan de skal frigjøre seg fra sin opprinnelsesfamilie uten at det nødvendigvis blir en avvisning av denne. Haley sier i boka *Leaving Home*, at det er å løsne litt på båndet fra sin mor og far. (Haley 1996). Dette er en diskurs i samfunnet om at man skal forlate opprinnelsesfamilien, men det er lite kunnskap om hvor tett eller hvor konsekvent man skal ha kontakt eller avvise. Det sier noe om at det kan oppleves som avvisning, hvis det ikke er mulig å snakke om disse temaene via noen modeller. Relasjoner betraktes i dag følelsesbetinget. I tidligere familierelasjoner var det ikke følelsesbelagt. Historisk ble du konfirmert som 14 åring med beskjed om å stå på egne bein. Nå skal du ikke stå følelsesmessig på egne ben, og det kan gjøre det vanskelig for par å finne ut av forholdet mellom doble forventninger.

4.5 Overgangen fra det frie ungkarliv til familieliv

Hvordan unge par takler rolleendringene fra å være forelsket par til å bli ansvarlige foreldre, er som tidligere skrevet bakgrunn for motivasjonen til Godt Samliv. Hilde og David snakker om at de opplever både frihet og ufrihet i forhold til å velge roller. De har også ulik takt i forhold til disse endringene. David sier om Hilde at hun er blitt mer rolig og hjemmekjær, han er mer rastløs og har ikke gitt slipp på ungkarrollen. Det er som om det ikke helt har gått opp for ham. Hun skjønnte fortære at nå har vi fått barn, nå blir livet helt annerledes. Han skjønnte ikke det av

seg selv. Rollene de snakker om er samboerrolle, farsrolle, ansvarsrolle, forklarende rolle og avlasterrolle. David sier at når rollene ble verbalisert, så følte han at han tapte seg selv.

David: Ja - noen ganger synes jeg jo at jeg ikke har tatt steget videre fra jeg var tjue omtrent, tenker jeg, uten å ta sakte, men - det er sånn at jeg utvikler meg hele tiden sånn jobbmessig og - og gjør det bra der, og lærer mere der, men kanskje det som er på det personlige plan da - kanskje det står litt tilbake der jeg var for fem år siden." (første samtale Hilde og David s 16)

Hvordan skal vi forstå dette at hun så mye raskere tok foreldrerollen, noe som ikke er gitt, det kunne vært annerledes. Det at dette paret er så opptatt av de ulike rollene, er knyttet til livssyklus. Ved at de får sitt livs første dramatiske rolleskifte, så tyder det på at de trenger å nyansere ulike rolletyper for å finne seg til rette i den nye situasjonen. Dette kan også være et tidstypisk bilde av unge pars situasjon. Mens man på 1950-tallet ikke var opptatt av å verbalisere ulike typer roller, fordi kjønnsrollene var så segmenterte og fastlåste, har vi i dag mange flere måter å takle overgangen fra ungar og fri til det å være foreldre. Derfor blir det et forhandlingsaspekt, som unge par må gjøre. Typisk for par i etableringsfasen er at det skjer utvikling på alle fronter, både gjennom utdanning, videreutdanning, karriereutvikling, parutviklingsroller og foreldreroller. Det setter par på stor prøve, fordi de har blitt kjent med hverandre før og parallelt med utdanningsforløp.

Hilde: - ikkesant, og da går det ikke an å gjøre alt, for da plutselig så blir det jobben og så blir det gutta også, oj, hvor kommer vi inn? Ikkesant, for at uka har jo bare sju dager.

David: Mm. Så det har vært - men der har jeg på en måte skrenka veldig inn da - og det - tok lang tid for meg før jeg tørte å fortelle det - til kameratene mine - at asså nå må jeg på en måte satse mere på Hilde og (barn) -

I: Ja

David: Eh - litt i forhold til - eh - hvordan - hvor mye jeg kan være med ut på sprell på fredag-lørdag, greit, det er kanskje ut med jobben på torsdag og kanskje på en fredag og er borte en helg i måneden og såne ting -

David: Og jeg synes jo på en måte det egentlig er greit, og jeg har fått aksept på det fra vennene, og til og med dem har jo også betrodd seg til Hilde - at de synes det er bra at jeg har forandra meg -

Hilde: Mm

I: Ja for du var jo kanskje redd for å miste dem, at de enten syntes at du var blitt en kjedelig sofagris -

David: Jeg trur jeg kanskje var mest redd for å miste den posisjonen som jeg hadde i

gruppa da -

(...)

David: - at jeg på en måte alltid har vært litt sånn -

I: Mm

David: - ikke en sånn leder, men alltid vært der hvor det skjedde ting og alltid med på alt og -

I: Ja (på innpust)

David: - og plutselig skulle jeg bli en som trakk seg litt tilbake og - men - etter hvert så synes jeg det egentlig bare er deilig.

Hilde: Og så er det rart og, for vi har jo snakka om det for de som ble littegranne foreldre før oss, fy faen hvor kjedelig han er blitt liksom

David: Ja, ja -" (andre samtale med Hilde og David s 19-20)

Det er lett å overse hvor stor identitetsforandring mange møter i et utdanningsforløp. Grunnlaget de møtte hverandre på svinner hen, og man kan ikke forutse hvor mye de kommer til å forandre seg. Utdanning handler ikke om begge to i dette tilfellet, men kun den ene. Det er risikofylt. Det interessefellesskapet som forelskelsen gir er basert på en unik interesse for hverandre. Utdanning handler om helt andre interesser som partneren ikke nødvendigvis deler, blant annet det å erverve seg et nytt språk. Dette kan komme til å stå i et konkurranseforhold til forelskelsens fellesskap. Når språket i tillegg blir fremmed for den andre, kan det skape avstand i paret.

David sliter med mer enn at språket blir fremmed, han sliter med en underlegenhetsfølelse. Thagaard (2005) snakker om "talking love". Øfsti (2008) snakker om en favorisering av feminine språkkvaliteter. Det å kunne snakke om følelser, relasjon og omsorg i terapi, gjør at mange menn får en dobbelt underlegenhetsfølelse. I dag er det en viktig diskurs å kunne snakke om følelser i et godt forhold, og når Hilde i tillegg videreutdanner seg i noe som gjør henne enda mer "egnet" til å snakke om følelser, så uttrykker David at han kommer bakpå.

4.6 Sommer

Toril, 40 år, Kjetil, 46 år. De har vært gift i 22 år, har kjent hverandre et par år lenger. Paret har fire barn: to gutter på hhv 19 og 21 år, og to jenter på hhv 12 og 6 år. De er besteforeldre til et barn på 3 år. Torill kommer fra en middels stor by på sør-østlandet, men flyttet med foreldrene da hun var 10 år gammel til en fjellbygd der de fortsatt bor. Kjetil har alltid bodd der, et tettsted med rundt tusen innbyggere. Toril er lærer i formingsfag. Kjetil er industriarbeider.

4.6.1 Nærhet og avstand

Kjetil: - en kan tru en er nær fordi at en er sammen, og så er en ikke nær i det hele tatt, en kunne like godt vært to - trestubber som satt side om side liksom, det er ikke noe nærhet, jeg mange ganger kan ha en sånn praksis, at det fort blir sånn, - (...) - trur det er snakk om en slags energi altså, som liksom blir imellom, - jeg trur at hvis du kunne målt det, så hadde det vært helt uten ladninger imellom de som liksom ikke har kontakt.- Mens det blir en spenning liksom imellom, hvis man søker det, liksom

Toril: Ja (på innpust). En annen ja. Eh. Ja du har en utveksling, og da blir det spenning.

Kjetil: Jeg tror det går på følelse av ensomhet jeg altså, du kan være sammen med veldig mange og føle deg totalt låst vet du - mens du kan være sammen med en og føle deg veldig sånn inkludert og sånn, at det er noe med den derre oppkoplinga - (andre samtale Toril og Kjetil s 17)

Når Kjetil bruker metaforen trestubber om dem som par, så uttrykker han kanskje hvor ensomt det oppleves å være et par, uten å ha emosjonell nærhet. Sissel Gran sier eksplisitt at det å gå inn i den andres landskap, skaper nysgjerrighet som igjen skaper en forbindelse. I denne fasen av samlivet, så sliter enkelte par med tilknytning, som ifølge Sue Johnson er det viktigste for par for å overleve som par (2008). Paret har en sterk strukturell tilknytning, som er praktisk, sosial og økonomisk, men det emosjonelle blir ofte uuttalt. Intimiteten ligger i seksualiteten og språket, og i denne fasen sliter mange med både det seksuelle og det emosjonelle språket. Chapman (1998) snakker om kjærlighetens fem språk. Han er opptatt av hvordan man blir flerspråklig for å prøve å forstå den andres kjærlighetsspråk.

Det at kommunikasjonen ikke flyter over av emosjonelle uttrykk gjør at forholdets tilknytning svekkes. Det er vanskelig for mange par i livets sommer å finne inspirasjon, mot og nysgjerrighet til å ta i bruk nettopp det språket som gir overskuddet tilbake til paret. Ofte kommer motivasjonen til å gjøre noe først gjennom en krise, noe som utfordrer parforholdet ekstra, og da blir det enda mer sårbart å bruke dette språket. Par i livets sommer går sjelden til samlivskurs hvis de ikke har en presserende grunn for at noe må gjøres. Det kan tenkes at regien i et samlivskurs er en hjelp, fordi det fjerner fokuset på hvem som skal begynne først og dermed risikere mest. Innholdet i kurset er en reise gjennom parlivets historie, noe som gjør at noe utenfor dem selv gir ramme og mulighet til å pusse liv i parets aktiva.

4.6.2 Tydelighet versus utydelighet

I: Ja. Ok, det var hvordan det har vært å være deg etter kurset, og hvordan ser du - Toril etterpå, etter kurset?

Kjetil: Jeg føler at jeg ser ho tydeligere.

I: Ok. Kan du si noe om hva som er blitt tydeligere, eller, hvordan tydeligere?

Kjetil: Ja, jeg ser vel kanskje mere ho enn problema kan du si eller konfliktstoffet, - det er veldig lett å se bare at ho blir en del av et problem liksom liksom, i en sånn tåkedott -

I: Mm

Kjetil: At jeg har fått mere fokus på individet og menneskene, eller se HO klarere.

I: Så hun trer frem og forbi det som forkludrer det

Kjetil: Ja (ler litt). Det var sikkert en begripelig fin setning.

I: Nei hva mener du - eh. Du sier at du ser henne tydeligere, og - og ikke bare konfliktstoffet som er rundt?

Kjetil: Mm. Ja, helt klart

I: Mm. Du ser henne tydeligere. Har du inntrykk av at hun gjør seg tydeligere også, eller er det det at du ser, -

Kjetil: Nei det håper og tror jeg er begge, jeg tror det er begge også, at ho gjør seg tydeligere for meg, samtidig som liksom -

I: Du tror det ja?

Kjetil: Ja det er helt klart

I: Ok

Kjetil: Samtidig som at jeg er mye åpnere for å se også, jeg tror nok det er -

I: Ja det er interessant at det er både hun som gjør noe, at hun gjør seg tydeligere og at du ser tydeligere etter

Kjetil: Ja, VIL se ho liksom (andre samtale Kjetil alene, s 29)

I konflikt er nysgjerrighet vanskelig, fordi man da blir så opptatt av sitt eget. Det å besøke den andres landskap er ifølge Sissel Gran aktivt å velge den andres forslag uten at man selv nødvendigvis har lyst. Spørsmålet vil da dreie seg om hvordan par som synes det er vanskelig å følge dette rådet, likevel kan greie det når de blir fortalt at det er godt for parforholdet. Det kan likevel se ut til å virke til Toril og Kjetils fordel at de er i midtlivsfasen, det at trykket på alle års erfaringer på den ene siden og trusselen om brudd på den andre, gjør at de kan få en motivasjon som er lettere enn den par i etableringsfasen opplever.

Sitatet over bekrefter noe jeg har oppfattet fra andre par, knyttet til tale og lytteteknikken.

Nemlig at det å lytte er å se. Tur-takingen i tale og lytte, gjør at mange par opplever å bli skilt fra konfliktstoffet. I forhold til Toril og Kjetil har vi et eksempel på noe som hjelper dem til å gå ut

av sitt eget landskap, på tross av at de i utgangspunktet er så fylt av konflikter og av sitt eget. Teknikken gjør noe med dem som par, fordi den ikke stiller krav til å inneha en følelse av motivasjon. Så kan vi spørre oss selv, hva er det ved teknikken som gjør det mulig? Jeg oppfatter at det virksomme stoffet er at du i øyeblikket må konsentrere deg om noe annet enn dine egne tanker. Du må nemlig konsentrere deg om å høre hva den andre sier, for å kunne gjenta det. Du blir ikke overlatt til dine egne forberedelser for å skape motsvar. Det handler om konsentrasjon, du må konsentrere deg om å høre, fordi du skal gjenta noe, og etter hvert som øvelsen skrider fram, skal du bli i stand til å gjenta underteksten, budskapet, følelsene, ikke bare ordene. Og hvis du skal gjenta underteksten til et annet menneske, så blir du på en måte nødt til å gå inn i den andres opplevelsesverden og landskap. Handlingen skaper følelser, slik som ordformulering former tanken.

4.6.3 Valg i tiden (kontinuitet kontra kvalitet?)

Toril: Ja - og at begge to ville, altså det er greit å si at en vil være i et forhold, men det er stor forskjell på det og det å si at en vil at forholdet skal ha en bra kvalitet

I. Absolutt, ja

Toril: Sånn at ikke vi kommer til den dagen, jeg vet ikke om det stod i den samlivsboka jeg, at da kona var død, så satt han i begravelsen og tenkte på at han, han lurte på om han hadde kjent ho?

I. Ja

Toril: Og det er jo gruelig trist

I. Ja

Toril: Hvis en har levd et langt samliv og sett utenfra kanskje vært veldig vellykka som par - og så sitter da den ene parten og er usikker på om han virkelig har fått kommet nær

I. Mm

Toril: Og det tror jeg vi mennesker er jo ensomme i utgangspunktet, og - da bør vi jo prøve alt vi kan for å være nær da, de vi kan være nær, og det er jo - det er jo familien og partneren som er de næreste" (andre samtale Toril s 22)

I samtalen med meg alene sier Toril at selv om en har levd et langt samliv sammen, kan man likevel ikke vite hva partneren sitter tenker på. Hun blir opptatt av det samme som Kjetil; man kan oppleve seg ensom og isolert i et samliv også. Kjenner man hverandre?

Det hadde skjedd ting i forholdet som gjorde at de meldte seg på kurs. Håpet kom idet de hadde meldt seg på kurset, fordi selve påmeldingen ble et tegn på at de hadde et felles prosjekt igjen,

underforstått noe de ikke hadde vært klar over tidligere. Det er mulig å forstå dette som et tidstypisk tema. Når man har levd en stund sammen, og likevel ennå har tid, kan det føre til at man evaluerer det man har, og ser både bakover og framover. Det er med på å minne en om hva man tenker om kvalitet i livet. Det blir om å gjøre å få til den kvalitet i livet som man ennå ikke har oppnådd og ut fra det finne ut hvilke valg man må gjøre. Dette korresponderer med Giddens (1992) beskrivelser av intimitetens forandringer. Det at forhold blir evaluert i seg selv, strippet for økonomiske grunner og pliktargumenter, er et postmoderne fenomen. Det er ikke den overleverte tradisjon som blir det avgjørende for om par i midtfasen fortsetter som par, slik vi finner det tilbake i Norge tidlig på 50-tallet, men ideen om kvalitet og selvrealisering (Øfsti, 2008).

Toril og Kjetil opplever at de må gjøre noe med forholdet sitt for å fortsette. Bak dette kan vi ane en desperasjon etter å få forholdet til å fungere slik de ønsker seg, og for å orke å se fremover. De opplever et "hakk i plata"-fenomen, det at de i situasjoner der gammelt grums kommer opp, ikke greier å snakke om det egentlige konfliktgrunnlaget. De sier om seg selv at de er gode på 'pusleprating', men de trenger hjelp til å få til en endring.

4.6.4 Taushet og misforståelse

Toril: Men jeg har jo hatt en annen følelse også etter kurset, det er jo det med at, jeg er jo, har lett for å stresse i forhold til jobben og sånn, og - faller meg aldri inn at jeg kan spørre om hjelp. Og plutselig så sier Kjetil at jamen han føler seg faktisk, har følt seg såra over at jeg aldri-, 'hvorfor spør ho ikke meg?' Eh - om for eksempel i forhold til sløyden, der er jo ikke jeg noe flink i det hele tatt, - ikke falt meg inn at jeg kunne spørre, liksom bry han med å bli med meg på jobb for å skjære opp noen materialer eller sånne ting, jeg har hatt følelsen av at det går jo ikke an, og så får jeg plutselig høre at det føler han seg såra over, at ikke jeg ser at han kan brukes til det.

I. Mm

Toril: Der har vi jo fått, blitt mye flinkere til å -

I. Ja var det fordi du kom deg til å si det plutselig likevel til ham, og så sa han at -

Toril: Jeg tror det var på kurset jeg, når vi snakka - - (andre samtale Toril og Kjetil s 17-18)

Paret har oppdaget at når det selvsagte ikke sies, blir det ikke selvsagt at man forstår og kjenner hverandres behov og motiver for handlinger. Det er slike mønstre som kan danne grobunn for

ensomheten i parforholdet, den type ensomhet de begge har fryktet. Samtalene de ble *oppfordret* til å ha på kurset, og i en tale-lytte form, har tydeligvis åpnet nye rom som, når de gikk inn i dem hos hverandre, viste seg å være andre rom enn de hadde trodd.

Sommeren kan komme til å bli lengre og varmere når det nærmer seg høst.

4.7 Høst

Rannveig, 60 år, Sverre, 65 år. De har vært gift i 38 år, og kjent hverandre i ca 40. De har to barn på hhv 35 og 37 år samt et barnebarn på 2 år. De kommer begge opprinnelig fra et tettsted på nord-østlandet, men bor nå på Vestlandet. De har kjøpt en leilighet i en sørlandsby hvor datteren og barnebarnet bor, med tanke på å bosette seg der når de blir pensjonister. Rannveig arbeider i omsorgssektoren i kommunen og Sverre er ingeniør.

Ekteparet som har kjent hverandre i 40 år, hadde sluttet å være nysgjerrige på hverandre. De visste det meste, ikke mye behøvde å bli sagt eller spurt. Parkurset og samtalene forstyrret dette. Det ble nærmest umulig for dem å fortsette med å ta hverandre for gitt. Ikke bare nysgjerrigheten var vekket. Ønsket de har om å bli 'flinkere' kan forstås som at de ønsker mer av livet som er igjen, de har mer å by på, og de har skjönt at grenser finnes, men de kan overskrides. Dette paret står på terskelen til pensjonisttilværelsen, de ønsker å forberede seg til den, og de ønsker å forberede seg til den sammen.

4.7.1 Taushet i generasjoner

Rannveig: Far var nok helst taus, men ho mor ho, ho kunne nok kjefta littegrann. Men jeg kan aldri huske det at det var liksom at dei sette seg ned for å løyse et problem, (...) (kremter) så det var vel at han helst var taus, men vart'n fyrste sint, så (...), men det var ikkje ofte, jeg trur jeg så han sint to ganger. (første samtale Rannveig og Sverre s 2)

Sverre: Det - nei men så veldig mye snakk var det vel egentlig ikke, ihvertfall ikke om slike tunge ting - (første samtale Rannveig og Sverre s 2)

Det er skrevet lite om eldre og kommunikasjon i parforhold. Det kan tyde på at det er få par i livets høst som tidligere har vært aktive brukere av parterapi og samlivskurs. Det handler om fagfolks interesse for eldre generelt, men også at det er vanskelig å vite hva par i denne fasen ønsker hjelp til. I sitatet ovenfor om taushet, får vi i materialet frem en type generasjonskunnskap knyttet til hvor uvanlig det var å tenke skilsmisse og å være opptatt av kommunikasjon i seg selv. De hadde et mer praktisk og fornuftsbasert bånd i sine parrelasjoner. Rannveig og Sverre sier at de ikke er flinke til å løse problemer fordi det blir taushet, og hun har ikke lyst til å kjeft og smelle. Hva sier de egentlig da? Vi kan tenke at de har en oppfatning om problemløsning som enten taushet eller som kjefting, og begge er uønsket mellom dem i fortsettelsen. Tausheten handler ikke bare om problemløsning, men også om innholdet i det de snakker om. De opplever ikke tausheten bare som fravær av ord, men at de bare snakker om været og om maten. Det er også en form for taushet, fordi de da taushetsbelegger noe annet. Det er sammenfallende med Vygotsky (1986) som er opptatt av at idet man italesetter noe, taushetsbelegger man samtidig noe annet. Dette andre ønsker de å få hjelp til å snakke om. Hvordan kan et par med lang erfaring med fravær av ønsket kommunikasjon finne hjelp til å begynne å snakke sammen? Disse har kanskje i utgangspunktet ikke nødvendigvis inngått forholdet med premissene om god kommunikasjon, 'talking love' og emosjonell nærhet som det viktigste prosjektet. I så fall ikke like bevisst som parene i livets vår og sommer. Deres anliggende har handlet om å være flinke, få ting gjort og fokusere på handlingsplanet. Sverre bestemmer og gjør ting, uten å meddele Rannveig, ut fra den tankegangen at det viktigste er å få ting gjort. Han har for eksempel sagt ja til å gå inn i styremedlemskap på nasjonalt plan, noe som innebærer mye reising og fravær, uten å ta henne med på råd, fordi det vel ikke var nødvendig. Hjelpen kan kanskje nettopp være å få en mer velfylt verktøykasse, som metaforisk passer med deres handlingstrygghet fremfor snakketrygghet. Kanskje slike kurs og fokus på snakkestruktur også passer bra for eldre par, fordi følelsene godt kan ligge i håndverket.

4.7.2 Mannjevning

Sverre: Og det har å gjøre med å finne andre argumenter som (ler) - som - det var ofte det som skjedde. Da kommer du inn i de her mannejevningen som jeg vil kalle det da

I. Mm - ja at når den ene snakker, så sitter en å tenker på hva en skal si sjøl, istedenfor å høre etter altså

Sverre: Ja

Rannveig: Mm

I. Ja

Rannveig: For å gi tilbake helst litt verre enn det som en har fått" (andre samtale

Rannveig og Sverre s 9)

Forhold som et prosjekt, rasjonelt og oppgaveorientert, fører svært ofte til diskusjoner om hvem som skal bestemme hva i parforholdet. Paret som en organisatorisk enhet, snakker ofte sammen i et språk som handler om partner, logistikk, prioriteringer og dilemmaer. Rannveig og Sverre snakker samtidig om lengsel etter nærhet og kommunikasjon. En tilknytningsinspirert terapeut vil her være opptatt av hvordan dette paret er tilknyttet. Man får ikke nærhet av å skulle ha rett. I motsetning til de unge parene, rapporterer det eldre paret om ganske like tilknytningsstiler i sine to opprinnelsesfamilier; ikke emosjonell, heller ikke utpreget rasjonell, men mer operasjonell. Forskjellen mellom dem er tydeligere kjønnsbestemt. Når hun snakker om at hun etterlyser mer emosjonell kontakt, så sier han at han ikke er flink til det. Det handler kanskje ikke om ulik tilknytningsstil, men mer om det klassiske kjønnsrollemønsteret på bygda.

4.7.3 Å være flink til å kommunisere

I. Ja - er det mulig for deg å si noe om hvordan det er blitt mellom dere, om det er blitt noen forskjell, altså når har dere jo snakka om at det er blitt en forskjell i måten dere kan snakke på når det kan være vanskelig og sånn, men har dere følt at det er noen forskjell i hvordan dere har det?

Rannveig: Ja, det har.....det blir faktisk, ja det kjem jo nesten automatisk det når du kan, så derfor er det at det har vorte bedre ja. Jeg synes det er veldig viktig at vi har blitt flinkere til å prate sammen. Men det er jo det jeg har savna hele tiden.

I. Ja

Rannveig: Egentlig

I. Mm. Hva synes du Sverre

Sverre: Ja jeg synes det har vore - det henger jo sammen med at vi har fått prata ut litt mere og - litt større forståelse for hverandre, da er det mye lettere å ha det godt ilag.

I. For dere har kjent hverandre i mange år ikke sant?

Rannveig: Førti år

I. Førti år. Da kunne det jo tenkes at dere tenkte det at ja vi kjenner hverandre, det går ikke an å kjenne hverandre enn vi kjenner hverandre nå. Og allikevel så kommer dere på

kurs for å lære å snakke bedre.

Rannveig: Mm

I. Etter førti år.

Rannveig: Ja

I. Og så sier dere at dere merker en forskjell også.

Rannveig: Mm

I. Blir dere kjent med hverandre på en annen måte eller?

Rannveig: Blir vel kanskje ikke det men - jeg har greid å ta mer fram det som er positivt - i oss selv - enn vi hadde en periode at det var bare det negative som kom fram, trur det -

Sverre: Ja, klarte å balansere mye bedre det som ho sier, trekke fram det positive og kanskje omtale det i forhold til bare å omtale det negative

Rannveig: Ja, ja!" (andre samtale Rannveig og Sverre s 13-14)

Hvordan skal vi forstå at dette paret i livets høst bruker ord som 'flink' til kommunikasjon? De bygger da på en forståelse om at kommunikasjon kan læres, og det er noe man må øve på, hvilket som passer godt til selve grunnideen i samlivskurs.

Rannveig og Sverre sier om parforholdet sitt at de er oppgaveorientert, at de har vært dårlige, men nå skal de bli flinkere. Det kan også forstås som økt bevissthet rundt det å legge merke til, og bli opptatt av kommunikasjonen. De første ordene de brukte var taushet, kaldt og stille. De snakket lite om følelser og mest om praktiske ting. Hun hadde vurdert å gå fra ham. Han sier nå at han ønsker å finne fram til de ubrukte ordene. Her ser det ut som det er enkle virkemidler for å få noe i gang, for å bevege noe som er fastlåst. Hvordan kan vi forstå en slik endring, fra en prosess over mange år, i generasjoner, til at de nå bruker ord som de ikke har brukt før. Paret sier selv at de ikke har lyttet, han har kjørt sitt eget løp og tatt ting for gitt. Hvordan kan vi forstå at lytting forandrer? Er det å flytte perspektiv, medvirkende til endring? Når man lytter, oppdager man at det finnes et 'du'. Man kan til og med oppdage at 'jeg' blir til fordi 'du' blir til gjennom at jeg ser og hører deg.

4.7.4 Å ha noe sammen

Man skulle tro at par som har levd sammen i 40 år, til sammenlikning med par som har vært sammen i 6 år, skulle ha mindre endringspotensiale etter å ha blitt utsatt for samlivskursintervensjonen, men materialet tyder ikke på det. De rapporterer om tilsvarende aha-opplevelser, tilsvarende nyvekket nysgjerrighet og villighet til å endre roller. Det er interessant,

fordi det kan si noe om at kraften i flytting av perspektiv, det at lytteposisjoner endrer perspektiv, er større enn forventet. Det kan også være at det å stå på terskelen til pensjoniststilværelsen, er svært annerledes nå enn tidligere. Man er yngre lenger enn før. Rannveig ytrer til og med at hun har vurdert å gå, og ikke på grunn av desperasjon. Det kan forstås dithen at hun bærer på ideen om seg selv som vital og som fullt ut handlende, ut fra at livet fortsatt har mye å by på for den som tar valg. En tredje mulighet er trykket fra barna. Det er datteren som har foreslått kurs for dem, da hun plages av foreldrenes dårlige kommunikasjon. Rannveig og Sverre ønsker å være et bedre par for datteren som er misfornøyd med dem.

Paret ønsker endring, fordi de gjennom kurset har erfart at det ikke nødvendigvis er mye som skal til. De erfarer at kursmateriellet som pedagogisk opplegg stemmer med deres handlingsorientering i tilværelsen. Det passer dem at det kan læres, det er ikke noe magisk som kommer flytende inn i livet, men derimot et arbeid å gjøre, og det er gjenkjennelig.

De famler fortsatt i følelsenes og ordenes tussmørke, men de famler sammen.

4.8 Vinter

De tre parene har fått sitt navn etter årstidene vår, sommer og høst. Ingen av parene vil være typisk for årstiden vinter, fordi vinter i denne sammenheng blir stående som en metafor for alle tre. Metaforen betegner fastlåsthet, kulde og dvale, samt mulighet for en ny vår. Vinter har med skjult utvikling å gjøre. Ting forvandles usynlig om vinteren her i Norge, under et teppe av hvit snø, en stille forvandling. Vinteren har det kalde, det sterile, blankheten og det tilsynelatende Intet. I Zen kan vi bli opplyst av at i Intet og av Intet blir alt til. I Intet finnes Alt. Slike paradokser er jeg blitt opptatt av også i regelstyrt kommunikasjon. Det tomme hvite landskapet er de strukturene som noe kan bli til i. I denne sammenheng kan det handle om at samlivskursets program er den strukturen ting kan bli til i, hvis liv er laga. Strukturen er paradoksal, slik som vinteren er paradoksal. Vinteren er tilsynelatende intet, fastfrosset. Noen ganger kan terapeutiske strukturer som ikke er liv i seg selv, gi liv. Ved tvang kan frihet muliggjøres. Rituelle oppskrifter kan gi spontanitet. Rigiditeten kan minne om noe fastfrosset. Det paradoksale er at struktur gir frihet til å forlate noe for å gå inn i noe annet, forlate seg selv og sine egne tanker for en sjelden gang å få være i en annens tanker. I det daglige liv i er vi i mange lytteposisjoner. Vi tar inn

andres tanker og meninger fra morgen til kveld, også gjennom media. Men vi er meget sjelden i den type lytteposisjon at vi skal reprodusere det vi har hørt, for den andre; at vi skal høre vår egen stemme ytre den annens budskap, mens den andre lytter til seg selv gjennom oss. Det er en kompleks og multi-endrende prosess. Strukturen gir frihet og rom til å bli sett og hørt på av oss selv gjennom den andre. Vi kan kalle den en speilings-dialog, slik Gina i *In Treatment* gjorde.

Hver årstid har sine farger, og hver livssyklusfase har sine utfordringer. Noe er felles. Lengselen, savnet finnes i hver livssyklusfase, uttrykt ulikt, men drevet frem av samme undring om hvordan leve kjærlighet i livet. I vår tid har emosjonell nærhet og kommunikasjon blitt nesten det viktigste når par forteller om seg selv som par og hva som gir dem mening. Hvis dette kan læres, noe som disse tre parene tror det kan, så er dette av de mest overraskende funnene i denne undersøkelsen. Hvis kjærlighet som kommunikasjon og emosjonell nærhet kan læres, er det et viktig funn. Det er flere faktorer enn læring som spiller inn: motivasjon som kan komme av nød eller lyst, ytre påvirkning og indre savn. Styrkegraden av dette er med å påvirke hvorvidt det kan læres. - Noe annet som var overraskende var at alle parene uttrykte i det første intervjuet at tale-lytte-teknikken var en svært viktig oppdagelse for dem. Det var så viktig at de ville helt sikkert øve på den i fortsettelsen, også fordi vi skulle snakke om det i neste samtale. Likevel viste det seg at ingen av parene hadde øvd på teknikken etter kurset. På tross av dette viste det seg at teknikken/kunnskapen likevel hadde betydning for parene. De sa de hadde en annen holdning til hverandre, til det den andre sa og til hva de selv hørte. Vissheten om at de ikke kan være sikker på at det de har hørt, er det den andre vil si, ser ut til å utgjøre en avgjørende forskjell.

Nysgjerrigheten på det som ligger inne i ord og utsagn, det hemmelige som *ikke* ble sagt, ser ut til å ha vekket parenes nysgjerrighet både på seg selv og partneren. Refleksjoner som: ”Mener jeg det jeg sa nå? Hva tenker du om det jeg sa? Oppfattet jeg deg riktig når jeg hørte at ...?” ble uttrykt av alle parene i de avsluttene samtalene.

Hva er da det virksomme stoffet? Ny informasjon kan være en forskjell som gjør en forskjell. Begge to i paret har vært med på den samme reisen. Referansene som de har og gjenkjennelsen i fremtidige opplevelser vil minne dem om noe, og gjøre det umulig å gå tilbake dit de var. Når det sammen har gjort hverandre klar over de fallgruber de går i, synes det som om det kan bli vanskelig å gå hjem og glemme det. Et blikk av gjenkjennelse av et gammelt mønster der de ser

hverandre med nye øyne og hører sin egen stemme tydeligere gjennom den andre.

Det var overraskende for meg å oppdage at forestillingen om at man må øve mye på tale-lytte-teknikken for å ha utbytte av den, ikke ble bekreftet av parene. De hadde jo ikke øvd, selv om de sa det var viktig og hadde intensjon om det. Likevel var de mektig berørt og preget av opplevelsen, og den hadde fått en slags irreversibel virkning. Det å tale og lytte på en slik rituell måte er da ikke nødvendigvis øvelsesstoff som man må trene på for å beherske, fordi man først da vil ha utbytte av den, men en *engangsintervensjon* som de etterpå bruker intuitivt på en ny måte, slik at det har ført til en holdningsendring. Instruksjonen på kurs er at de må øve på det. Mine funn tyder på at det kan foregå på en annen måte. Dette kan ses i lys av kritikken fra Danielsen/Mühleisen (2009) omkring spørsmålet om å se på samlivskursene separat fra samfunnet rundt, og at de har implisitte diskurser om kjærlighet, kjønn, seksualitet, og diskursen om at kjærlighet skal vare. Autentisitet og performativitet, som en iscenesettelse versus det ekte ble stilt opp mot hverandre. Gitt at jeg har forstått Danielsen/Mühleisen riktig, gikk kritikken ut på at ved å gjøre noe kunstig, skjer det noe ekte, men at dette 'ekte' er en konstruksjon. Hva som er autentisk og hva som er ren performativitet er vel også avhengig av hvilken kontekst budskapene blir til i. Parene jeg har snakket med, rapporterer at de har gått inn i mønstre der de frykter ensomhet, at de skal være alene med sine livsverdener, at de må kjempe alene for å beholde sin verden. Etter å ha utsatt seg for en ytrepålagt regi for hvordan de skal snakke sammen, som de skal utføre etter et sett regler, melder de tilbake at nye verdener åpnet seg for dem, nemlig den andres, og den var ikke som de trodde. Dermed ble deres egen verden endret, og derved også deres frykt for å måtte være alene i den og for den. Det handler altså om den terapeutiske premiss ved å gjøre noe kunstig for å komme til noe ekte. Danielsen/Mühleisen (2009) viser til Berthold Brechts "Verfremdungstechnik" i teatret, der illusjonen om at fremførelsen på teater *er* det virkelige liv, splintres. Teatret er bare spill. Tilskuerne bruker det de ser som illustrasjoner og kan *konstruere* den mening de ønsker for sine egne liv av det de ser. Jeg vil hevde slik også med strukturerte samtaler. At det er en 'ekte' samtale, er en illusjon. Den er konstruert som et spill med regler. Men akkurat som med Paul i *In Treatment*, som gikk med på å leke leken, skjedde det paradoksale, det uventede: leken ble glemt, virkeligheten overtok, performativiteten skapte noe autentisk, om enn aldri så lite intendert av Paul. Teknikken muliggjør nye konstruksjoner.

Dette står i motsetning til Sue Johnsen (2004) som hevder at tilknytningsstil bestemmer det autentiske. Flere av parene bekrefter det hun snakker om, nemlig at tilknytningsstil spiller en rolle i deres opplevelse av parforhold. De opplever at det styrer måten de snakker sammen på nå. Det unge paret refererer til hvordan opprinnelsesfamiliens problemløsningsregistre gjentas mellom disse to.

Det andre paret, Sommer, bekrefter også Sue Johnsen. Lengselen etter nærhet og emosjonalitet var fremtredende for dem, men de hadde ikke språk for det. De kunne gjenkjenne de destruktive dialogene seg imellom, men samtidig ikke komme ut av dem. Lengsel etter nærhet ble det tydeligste hos dette paret, der oppfatninger av den andre som de tok for gitt, stod i veien for å uttrykke nærhet. De fremstod tydeligere for hverandre ved at de fant fram til språk, der det hadde vært taust. Tydelighet opplevde de som nærhet, fordi de på den måten slapp å leve med egenkonstruerte oppfatninger.

Det siste paret, Høst, bryter tilsynelatende med tilknytningsteorien som det viktigste premisset for å få parforholdet til å utvikle seg. De har ikke helt ulik tilknytningsstil, likevel eller kanskje derfor, ble de tause. Tradisjonelle kjønnsrolleforventninger synes å øve en større kraft mellom dem. Sue Johnsen hevder at man ikke kan løse emosjonell tilknytning med kommunikasjonsteknikk. Leder ved Modum Bads Familie- og Samlivssenter sier i personlig meddelelse at Markman og Stanley, opphavsmennene til PREP programmet, har i sin revidering av materialet, kommet med ett nytt tillegg til programmet som vektlegger det emosjonsorienterte perspektivet. Det som er interessant er at det for et par som Høst ikke nødvendigvis ville være positivt om de skulle inviteres til å bruke et språk som 'jeg føler', i stedet for 'jeg gjør'. Det som de oppfatter som 'verktøy' fungerte nettopp til at de fikk kontakt med de følelsesmessige premissene som ligger til grunn for ønskene om å holde sammen, livet ut, det som er igjen, selv om Rannveig vet at brudd også er et valg. Sommerparet, derimot, er solvarme og åpne for dette et følelsesspråk. Det er ikke enten eller. Sissel Gran (2007) mener ikke nødvendigvis at det ene er bedre enn det andre, men at en balansert tilknytningsstil mellom emosjonell og rasjonell er det beste.

Det terapeutiske temaet som gjenstår å omtale, etter struktur og tilknytning, handler om lytting.

Vinteren, metaforen for de tre parene, minimaliserer mangfoldet i synsinntrykk, og overlater mer til lytting, til vinden, frosten, snøen, pust og stillhet. Øret blir stort.

Funn i materialet forteller at lytting gjør en forskjell på ulike måter. Alle parene sier de er blitt flinkere til å lytte. Hva forteller det? Kanskje at parene tidligere ikke har vært flinke å lytte til hverandre. Det gjelder også den som snakker, at det å bli lyttet til og få tilbake hva man har sagt gjør en stor forskjell. Hva forskjellen utgjør, nyanserer disse parene ulikt.

David i Vårparet sier at nå er han ikke så redd for å gå inn i betente områder, fordi de har suksesser å vise til som er knyttet til vellykket mestring. Han sier at nå lytter de på en bedre måte, de forstår langsommere, de kobler ikke så fort på. De klarer å avslutte en krangel fortere. De har fått til noe som gir dem selvtillit. Det å lytte er ikke naturgitt. De har knekt noen koder gjennom dette kurset som gir dem selvtillit. Kommunikasjonen blir lettere fordi de har noen suksesser å se tilbake til. De får til å forkorte og slukke langdryge situasjoner tidligere enn før. Hun sier at hun tenker nøyere på hvordan det hun sier kan bli mottatt. De har fått en mestring som medfører at hun kan lytte bedre. PREP manualen hevder også at strukturen gir trygghet.

Sommerparet fremhever tale- og lytte teknikken. De ser det nonverbale gjennom lytting. De fremhever at å høre det en selv har sagt har betydning for dem og at det har gitt dem en helt annen bevissthet. Det iøynefallende med Sommerparet er at de står ved ett av livets store veikryss. Midtveis i livet, med fortsatt mange nye muligheter og tid foran seg, begynner de å se at det er på tide å foreta noen valg, før det er for sent. Hvilke valg skal de ta? Disse refleksjonene fører ofte Sommerpar ut i eksistensielle kriser for parforholdet, så vel som for individene.

Vi kan tenke oss at de som er i livets sommer intuitivt skulle forstå og gripe lyttestrukturens pedagogiske mulighet. På den ene siden sier de at dette har de gjort. De er blitt bedre til å lytte. De lytter også annerledes til det de selv sier. På den andre siden så er det et åpent spørsmål om disse kommer til å bruke tale- og lyttesteknikken som et hjelpemiddel når det røyner på. Grunnen til denne tvilen ligger ikke nødvendigvis hos paret selv, men i livsfasen. Å kunne kjenne til hverandres kommunikasjonsvaner og uvaner over lang tid og samtidig ha tid igjen i livet til å etablere seg på nytt, kan gjøre at det eksistensielt fristende ved å begynne på nytt med ny partner blir mer fristende enn å bruke en slik øvelse. De sier at de ikke har brukt teknikken, men trukket

ut essensen av den og gjør det mer aktivt. Teknikken har ført til at de SER hverandre på andre måter, uten å bruke den. Det de ser og hører vil være med på å avgjøre om de ser sin *nye* samlivspartner for årene som ligger foran, i den de allerede har.

Hva skjer med lytteprosesser i et parforhold der de tenker og erfarer at alt er sagt allerede? Slike par sier ofte at bare ved å se på henne vet jeg hva hun skal si. Det overordnede tema er hva en skal si til slike par. Det kan være en reservasjon, men også et aktiva. Tausheten i livets høst behøver ikke å være trykkende. Det kan handle om det Sissel Gran (2007) kaller den tredje porten, et farvel til våpnene, der en har lagt bak seg krig og konflikt. Det kan handle om å forstå underteksten, ikke være normativ, når de sier de vil gjøre noe annet enn å krangle eller å være taus. Noen par kan ha blitt rausere med hverandre og akseptert den andres språk og person. Når noen fortsatt har ønske om å flytte ut i denne fasen, er det ikke nødvendigvis lyttingen som kan føre til endring, men et håp om at det ennå ikke er for sent å unnslippe det kjedsommelige, der en blir tatt for gitt, og det begrensende i å kjenne den andre ut og inn. Å lytte på ny, *respekt*, kan fortelle en om en har noe nytt i vente, eller om en bør vente på noe nytt.

Alle de tre parforholdene hadde på et tidspunkt hengt i en tynn tråd. Par som kommer til samlivskurs kommer både fordi de har det godt og vil forebygge, men ofte også fordi forholdet henger i en tynn tråd. Dersom forholdet skranter, kan kurset og samtalene føre til dramatisk avklaring, og det gjelder begge veier. For disse parenes vedkommende så det ut til Sommer og Høst oppdaget at de fortsatt har en god del u-hørt hos hverandre. Vårparet er i knoppskyting, og det kan gjøre vondt. Strevet med å finne frem til seg selv, og fortsatt kunne være det hos den andre, hos hverandre, kan vise seg å være vel verdt når man når lengre frem.

Samlivskurs er en dristig intervensjon. Det er ikke gitt at noe kan reddes og bli bedre. Det krever mot å lytte og bli lyttet til. Deltakerne stiller seg selv som person og som partner på prøve. De blottlegger. Ved å sette parforholdet på service på denne måten, kan det hende at parforholdet ikke blir verkstedgodkjent. Den sjansen er mange villige til å ta. Parforholdet blir et parameter på vellykkethet i vår tid. Det er modig fordi man tør å legge noen tatt-for-gittheter om livet under lupen. Det er som kjent dristig å utforske det ukjente, men kanskje mer modig å utforske det

kjente. Faren for ikke å lykkes i parforhold rammer dypt i selvforståelse og selvtillit. Mine informanter har ikke bare utsatt seg for samlivskurs, men også for å gjennomgå to møter med intervjuer om parforholdet sitt og om hva kurset gjør med dem. Det viser både sterkt mot og vilje til søke innsikt på sårbare områder. Det er fortsatt uklart for meg hva som er endringsfremmende i samlivskursene, men én ting sitter jeg igjen med; *det er motet til å ville prøve sammen*.

Beslutningen om å melde seg på, og gjøre det sammen, gjorde noe avgjørende med parene.

Det andre som er en gåte, og som det behøves mer kunnskap om, er hva magien er i det å lytte, når lytting gjør vondt. Smerten kjenner vi. Magien kjenner vi ikke. Men kraften i håp kjenner vi også, og det håpet parene kommer med til kursene, har hatt betydning for utbyttet parene har fått. Det ville være interessant å få kunnskap om hvordan par nyttiggjør seg spenningen mellom smerte og håp, når de velger å delta på samlivskurs.

Idet disse linjene skrives, vet jeg at høstregnet som faller i Oslo, kommer som snø på oppe på viddene. Det er alltid et spørsmål om hvor du er, og hva du ser derfra. Forestillingen om hvordan det er andre steder, kan glippe. Folkevisa om Ung Åslaug forteller at hun ikke kunne begripe hvordan folk kunne gråte når hun var så glad, for hun hadde en kjærest. Da han forlot henne, var det mest som alle lo så sorgløst rundt henne. Hun kunne bare gråte.

Årstidene er ikke de samme til samme tid, uansett hvor du befinner deg.

Litteraturliste

- Andersen, T.(2004): *Reflekterende prosesser*. 2. utg. København: Dansk Psykologisk Forlag.
- Anderson, H. (2003): *Samtale, sprog og terapi – et postmoderne perspektiv*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Aubert, V. (1972): *Det skjulte samfunn*. Oslo: Universitetsforlaget
- Bakhtin, M. (1981): *The Dialogical Imagination*. Austin: University of Texas Press.
- Bakhtin, M. (1984): *Problems of Dostoevsky's Poetics*. London: University of Minnesota Press.
- Bakhtin, M. (1986): *Speech Genres and Other Late Essays*. Austin: University of Texas Press.
- Billig, M. (1996): *Arguing and Thinking, a Rhetorical Approach to Social Psychology*. Second edition. Cambridge: Cambridge University Press.
- Billig, M. (1999): *Freudian Repression, Conversations Creating the Unconscious*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Buber, Martin (1992): *Jeg og du*. Oslo: J.W. Cappelens Forlag A.S
- Carroll, J.S. & Doherty, W.J. (2003): *Evaluating the effectiveness of premarital prevention programs: A meta-analytic review of outcome research*. Family Relations, 52 (2), 105-118
- Carter, B. and Monica McGoldrick (1989): *The Changing Family Life Cycle. A Framework for Family Therapy*. Second Edition. United States: Allyn and Bacon.
- Chapman, Gary (1998): *Kjærlighetens fem språk*. Oslo: Lunde Forlag. 7. Opplag 2005.
- Crawford, Mary (2004): *Mars and Venus Collide: A Discursive Analysis of Marital Self-Help Psychology*. Feminism & Psychology, Vol 14. No 1.
- Danielsen, H. (2008): "Å få eit forhold til å fungere er ganske hard jobbing". Tidsskrift for kulturforskning. Volum 7, nr. 2, ss.5-22.
- Danielsen, H, og Wencke Mühleisen (2009): *Statens parkurs Godt samliv*. Tidsskrift for samfunnsforskning. 2009 (1).
- Denzin, K. and Lincoln, Y.S. (1994): *Handbook of Qualitative Research*. London: Sage
- Eatough, V., & Smith, J.A. (2008): *Interpretative phenomenological analysis*. In C. Willig and W. Stainton Rogers. Handbook of Qualitative Psychology. London: Sage.
- Eng, H. (2003): *Doing sex and sexuality in a Norwegian sport context*. Avhandling (dr.scient.), Norges Idrettshøgskole, Oslo

- Gergen, K. (1999) Discourse and emancipation. Gergen, K. (1999) *An Invitation to Social Construction*, kapittel 3. Sage
- Giddens, A. (1991): *Modernity and Self-Identity – Self and Society in the Late Modern Age*. Cambridge: Polity Press
- Giddens, A. (1984): *The Constitution of Society*. Cambridge: Polity Press
- Gran, Sissel (2004): *Kjærlighet i hastighetens tid*. Oslo: Aschehoug & Co.
- Gran, Sissel (2007): *Kjærlighetens tre porter. Vendepunkter i nye og gamle forhold*. Oslo: Aschehoug & Co.
- Guilfoyle, M. (2003): *Dialogue and power: A critical analysis of power in dialogical therapy*. Family Process, 42, s. 331-343
- Haley, J. (1996). *Leaving Home: The Therapy of Disturbed Young People* (Second Edition). New York: Brunner/Routledge.
- Hoffman, L. (1987): *La oss legge makt og kontroll bak oss: Mot en 2. Ordens systemisk familieterapi*. I: Fokus på familien, 87 (03) ss. 129-145
- Holquist, M. (1990): *Dialogism, Bakhtin and his World*. London: Routledge.
- Hårtveit Håkon og Per Jensen (2004) *Familien – pluss én*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Illouz, Eva (1997): *Consuming the Romantic Utopia. Love and the Cultural Contradictions of Capitalism*. Berkely: University of California Press.
- Johnson, Susan M. (2004): *The Practice of Emotionally Focused Couple Therapy. Creating Connection*. Second Edition. New York: Brunner-Routledge
- Johnson, Sue (2008): *Hold Me Tight: - Seven Conversations for a Lifetime of Love*. New York: Little, Brown and Company
- Katz, A. & Shotter, J. (1998): *Living Moments in Dialogical Exchange*. Human Systems, vol. 9 (2), 81-93.
- Kvale, Steinar (2001): *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag A.S
- Lærum, K. T. og Guro Hansen Helskog (red)(2005): *Fra teknikk til holdning. Erfaringer med samlivsprogrammet PREP i Norge*. Modum Bad - SAMLIVSSENTERET 2005. Drammen: Zoom Grafisk AS
- Markman, H.J., Stanley, S.M., & Blumberg, S.L (1994): *Fighting for your marriage. Positive steps for preventing divorce and preserving a lasting love*. San Francisco: Jossey-Bass
- Markman H., Stanley S., Blumberg S.L. (2003) *Samlivsboken*. Oslo: N.W. DAMM & SØN

- Menaghan, E. G. (1983): *Marital Stress and Family Transitions: A Panel Analysis*. Journal of Marriage and the Family 45: 371-386.
- Morson, S. M. & Emerson C. (1990): *Mikhail Bakhtin, creation of a Prosaics*. Stanford: Stanford University Press.
- Mortensen, Ø. og Frode Thuen (2007): *Kunnskapsstatus om forskning på modeller for samlivskurs*. Bergen: HEMIL-senteret, Universitetet i Bergen
- Nielsen, Nils-Fredrik (1993): *Det er aldri for sent å gi opp. Tristesser i utvalg*. Oslo: Aschehoug.
- Rasmussen, Sara Azmeh: *Jeg trenger at du ser meg*. Artikkel i Aftenposten onsdag 12.08.2009, Kultur, side 2.
- Ryen, A. (2002): *Det kvalitative intervjuet. Fra vitenskapsteori til feltarbeid*. Bergen: Fagbokforlaget
- Seikkula, J. (2000): *Åpne samtaler*. Oslo: J.Seikkula og Tano Aschehoug.
- Shotter, J. (1993): *Conversational Realities, Constructing Life through Language*. London: Sage.
- Smith, J.A. & Osborne, M. (2006): *Living with a body separate from the self. The experience of the body in chronic benign low back pain: An interpretative phenomenological analysis*. Scandinavian Journal for Caring Sciences, 20, 216-22t
- Thagaard, T. (2003): *Systematikk og innlevelse. En innføring i kvalitativ metode*. (2. utgave).Bergen: Fagbokforlaget
- Thagaard, T. (2005): *Følelser og fornuft. Kjærlighetens sosiologi*. Oslo: Abstrakt Forlag
- Thornquist, E. (2003): *Vitenskapsfilosofi og vitenskapsteori for helsefag*. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS
- Vedeler, Anne Hedvig (2004): *Do you hear me? About therapeutic listening. Creating spaces for voices to emerge and to be heard*. KCC International, University of Luton, UK. M.Sc. Dissertation in Systemic Therapy.
- Voloshinov V. N. (1973): *Marxism and the Philosophy of Language*. Cambridge, MA: Harvard University Press
- Vygotsky, L. (1986): *Thought and Language*. London: The MIT Press.
- Øfsti, Anne Kyong Sook (2008): *Some call it love. Exploring Norwegian Systemic Couple Therapists' Discourses of Love, Intimacy and sexuality*. University of East London, UK, with The Tavistock Clinic. Doctorate of Systemic Psychotherapy.

Appendix

Vedlegg 1 - Forespørsel om deltagelse i mastergradprosjektet

FORESPØRSEL OM DELTAGELSE I MASTERGRADPROSJEKTET

”KOMMUNIKASJONSTRENING I PARFORHOLD – hvordan opplever par at kommunikasjonstrening påvirker deres selvforståelse og parforståelse”.

Vi henvender oss til dere som skal delta på ”PREP-kurset 16.-18. februar 2007 for å høre om dere kan tenke dere å delta i dette prosjektet. Det vil bl.a. innebære at dere vil få anledning til praktisere lærdom fra PREP-kurset på en målrettet måte.

Prosjektet er et Masterstudieprosjekt i Familieterapi ved Diakonhjemmets høyskole i Oslo. Mastergradstudent Hans Christian Michaelsen er cand. mag. med psykologi, medisin, norsk og engelsk i fagkretsen og har videreutdanning i familieterapi med mange års klinisk erfaring, blant annet fra barne- og ungdomspsykiatrien, rusbehandling for ungdom og familiebehandling. Han har vært daglig leder for stiftelsen LEON, kompetansesenter for rus- og atferdsproblematikk de siste 20 år og er styreleder i Norsk Forening for Familieterapi.

Bakgrunn for og hensikt med prosjektet

Gode kommunikasjonsevner tillegges stadig større vekt som avgjørende både for forebygging og løsning av mellommenneskelige problemer. Dette gjenspeiler seg også i tilnærmingene overfor par som enten ønsker seg øket kvalitet i forholdet eller føler at forholdet er truet av oppløsning. Antall årlige oppløste ekteskap i Norge nærmer seg 11000, og bekymringene for denne tendensen er størst der paret har barn. Mellom 15000 – 20000 barn årlig er berørt. I tillegg kommer samlivsbruddene i samboerforhold. Politikere, myndigheter og fagfolk ønsker å legge til rette for at par gjennom ulike former for samlivskurs kan få redskaper til å forebygge samlivsbrudd. Bevisstgjøring og trening

på mer hensiktsmessige kommunikasjonsmønstre er et vesentlig element i de fleste forebyggende samlivskurs. Det vil være samfunnsmessig interessant å kunne få nøyere beskrivelser og analyser av hvordan par som har deltatt på samlivskurs opplever at kommunikasjonstrening virker inn på kvaliteten av forholdet deres.

Det søkes bl.a. svar på følgende spørsmål:

- 1 Hvordan beskriver paret sin egen og partnerens måte å snakke sammen på?
- 2 Hvordan beskriver paret sine egne typiske mønstre i ulike situasjoner?
- 3 Hvordan beskriver paret sin opplevelse av samlivskurset?
- 4 Hvordan beskriver paret sin opplevelse av kommunikasjonstreningen?
- 5 Hvilken betydning mener paret at denne treningen har fått for kommunikasjonsmønsteret deres?
- 6 Hvordan beskriver paret synet på seg selv og parforholdet noen tid etter samlivskurset?

Deltakelse i prosjektet innebærer at dere er med på to intervjuer/samtaler med Hans Chr. Michaelsen. Hver samtale med dere vil til sammen vare ca 1-2 timer, og kan finne sted der det passer best for dere.

Den første samtalen bør finne sted før kurset starter, i løpet av uke 6.

Intervjuene kan foretas på både dag- og kveldstid f.o.m lørdag 3.- t.o.m. lørdag 10 februar.

Den siste samtalen bør finne sted noen uker etter kursets avslutning, for eksempel i løpet av uke 13, uke 15 eller uke 16.

Intervjuene/samtalene vil ta utgangspunkt i opplevelsene dere har, og vil bli foretatt med kombinasjon av fellessamtale og samtale med hver og en av dere.

Intervjuene/samtalene vil bli tatt opp på lydbånd og etterpå skrevet ut. Hans Chr. Michaelsen er pålagt taushetsplikt i tråd med gjeldende lovverk, og informasjon dere gir i intervjuet, vil ikke bli gitt videre til andre. Informasjon fra disse intervjuene vil bli forsvarlig oppbevart og vil ikke kunne knyttes til konkrete navn. I henhold til

Datatilsynets regler vil all informasjon som er samlet, bli slettet etter prosjektets avslutning, anslått til 2008.

Når resultatene fra intervjuene skal presenteres muntlig eller skriftlig i faglig sammenheng, vil det bli gjort på en slik måte at ingen av de som er blitt intervjuet, kan gjenkjennes.

Det er helt frivillig å delta i prosjektet, dere avgjør selv om dere ønsker å være med. Selv om dere sier ja til å være med i prosjektet nå, kan dere på ethvert tidspunkt og uten begrunnelse, trekke dere og be om at de innsamlede opplysningene slettes. Det vil ikke få konsekvenser for deres deltakelse på PREP-kurset enten dere er med på prosjektet eller ikke, eller om dere skulle ønske å trekke dere på et senere tidspunkt.

Hans Chr. Michaelsen vil gjennomføre prosjektet. Prosjektleder er professor Jim Sheehan ved Diakonhjemmets høgskole, avdeling for Etter- og videreutdanning. Han også er Hans Chr. Michaelsens veileder. Vi ber om at veileder og prosjektleder kan få lese intervjumaterialet uanonymisert.

Dersom det er noe dere lurer på, kan dere ta kontakt med undertegnede på telefon, eller med Hans Chr. Michaelsen direkte, telefon 95 04 89 70.

Hvis dere samtykker til å delta i prosjektet, ber vi om at dere snarest tar direkte kontakt med Hans Chr. Michaelsen på telefon eller E-post: hcm@leon.no slik at den første samtalen kan avtales. Vi ber også at dere fyller ut samtykkeerklæring og sender den til Hans Chr. Michaelsen i vedlagte frankerte svarkonvolutt **snarest mulig**. Dersom flere melder seg på prosjektet enn antallet som prosjektet skal omfatte, vil det bli foretatt loddtrekning.

Hans Chr. Michaelsen
Mastergradstudent
(sign)

Som kursansvarlige for PREP-kurset ønsker vi å legge til rette for dette prosjektet. Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet er også orientert og stiller seg positive. Det er ingen endringer i det kurset dere er påmeldt, så denne forespørselen står dere fritt til å si ja eller nei til. Dette brevet er sendt fra oss slik at Hans Chr. Michaelsen ikke har noen navn på kursdeltaker før han eventuelt får et samtykke fra den enkelte av dere.

Modum Bad-Samlivssenteret

Egil Halleland
Fagkonsulent
Modum Bad-Samlivssenteret
Tlf 32749414
Mob 93213276

Trine Gjermundbo
Daglig leder
Modum Bad-Samlivssenteret

Vedlegg 2 - Samtykkeerklæring

Samtykkeerklæring

Vi har mottatt informasjon om prosjektet "KOMMUNIKASJONSTRENING I PARFORHOLD" og samtykker i å delta i prosjektet.

Vi samtykker i at uttalelser fra intervjuene kan refereres (siteres) i prosjektoppgaven og i eventuelle artikler og presentasjoner i forbindelse med prosjektoppg. Vi gir også tillatelse til at prosjektets veiledere, som også er underlagt taushetsplikt, kan få lese materialet. Selv om vi har bekreftet at vi vil delta i prosjektet nå, kan vi på ethvert tidspunkt trekke oss uten begrunnelse og også be om at innsamlede data slettes.

Sted..... dato

Hennes underskrift.....

Hans underskrift.....

Vedlegg 3 - Intervjuguide

INTERVJUGUIDE

Informanter: Par som har deltatt på samlivskurs med kommunikasjonstrening.

Struktur: Avtalte møter/samtaler på steder parene foretrekker.
Tredelt samtale: Fellessamtale (hoveddel), kortere samtaler med dem hver for seg, felles avslutning.
Varighet: 2 til 3 timer.

Antall: To samtaler med ca 2 måneders mellomrom, begge med samme struktur.

Tema: Kommunikasjonstrening som intervensjon.
Hva sier parene om hvordan de opplever seg selv, parforholdet og konfliktfylte tema gjennom fokus på kommunikasjon?
Har kommunikasjonstreningen ført til bevisstgjøring av tema i parforholdet?
Har kommunikasjonstreningen ført til ny forståelse på noen områder?
Hva har lytting som intervensjon betydd for dem?

Innledning: Introdusere tema, gjøre rede for formålet med samtalen og med undersøkelsen, henvise til invitasjonsskrivet. Beskrive hvordan informantene er rekruttert.
Bli enige om samtalsens rammer og struktur, gjøre rede for etiske prinsipper og konfidensialitet, for hvordan data og opplysninger vil bli anonymisert, oppbevart og destruert etter prosjektets avslutning.
Orienter om at de kan reservere seg fra å svare på spørsmål de ikke ønsker, og at de kan trekke seg fra prosjektet på ethvert tidspunkt og uten begrunnelse om de skulle ønske det.
Gjøre rede for at de kan kontakte meg når som helst etter intervjuet om de skulle føle behov for det, eller ha behov for noen form for oppfølging, og at dette i så fall faller utenfor dette prosjektets anliggende.

Under ovenstående innledning skape klima som gir passe grad av trygghet og tillit til at samtalen kan gi informasjon til prosjektet uten å virke invaderende.

Kontekst: Hvordan er det å komme hit? Hva står dere i nå for tiden, hva er dere opptatt av nå?

Bakgrunn: Hvem er dere, og hvor kommer dere fra?

Biografiske data: alder, bosted, hvor lenge har dere kjent hverandre, barn/barnebarn, utdannelse/yrke, interesser, planer.

Anliggender: Hva førte til at dere meldte seg på samlivskurs?

Hvilke forventninger har dere til kurset?

Hvilke tanker har dere om kommunikasjon og samtaler dere i mellom:

1 informasjonsutveksling, hverdagsprat, den gode samtale, den vonde, og den dype samtale?

Hva snakker dere om?

Hva savner dere å snakke om?

Når fungerer samtaler godt?

Hva er viktig for dere i den fasen av livet dere befinner dere?

Refleksjoner: Hvilke refleksjoner har dere om disse temaene i samlivet?

Hva tenker dere om hvor godt dere kjenner hverandre, og hva er dere nysgjerrige på?

Hvem snakker mest, minst? Hva påvirker dette?

Hva med taushet?

Hvordan har oppvekstfamilien din påvirket deg, hvordan hadde dere det hjemme? Hvordan ble konflikter håndtert der?

Hvordan blir konflikter håndtert i parforholdet deres?

Samtalen

hver for seg: Hva synes du kjennertegner en god samtale for deg?

Hva synes du er det typiske ved deg selv når du og din partner snakker sammen? Vet du om noen fallgruver du har lett for å gå i?

Hva tenker du påvirker deg til å reagere slik som du synes er typisk for deg i relasjonen til din partner?

Hender det at noen av dere ber om forsoning? Har det skjedd noen utvikling i dette over tid, noen endring?

Hva tenker du at trening på kommunikasjon kunne føre til?

Hva er viktig for deg nå, der du er livet?

Noe mer du har lyst til å si?

Er det noe vi har snakket om her du ikke ønsker skal tas med i materialet mitt?

Avslutning,
felles:

Er det noe dere har hatt lyst til å snakke om som vi ikke har berørt?

Er det noe vi har snakket om her dere ikke ønsker skal tas med i materialet mitt?

Ønsker dere å si noe om hvordan dette har vært for dere?

1 Oppsummering og orientering om at intervjuet/samtalen kan sette i gang prosesser etterpå, og at de kan kontakte meg om de ønsker.

- 2 Takk for dere ville bidra til prosjektet ved å stille opp og by på dere selv.
-

Tema for
2. samtale;
samme struktur:

Er det noe dere umiddelbart vil ta opp som dere har tenkt på etter vår første samtale?
Hvordan har tiden etter forrige samtale og etter kurset vært for dere?

Samlivskurset: Opplevelser og inntrykk fra samlivskurset.

Var det temaer dere snakket om på kurset som dere ikke hadde snakket mye om før?
Skjedde det noe med nærhet – avstand mellom dere i løpet av kurset?
Hva var det i så fall som påvirket dette?
Hvordan opplevde dere tale – lytte- øvelsen?
Hvordan var det å lytte og gjenta det du hadde hørt?
Hvordan var det å tale uten avbrytelse og få høre hva du hadde sagt?
Hvordan var det å si positive ting til hverandre, i den øvelsen?
Har dere øvd på dette etter kurset frem til i dag?
Har den ført til noen endringer? I så fall, hvordan?
Hvem har i så fall merket endringer?
Har dere hatt noen form for uoverensstemmelser eller konflikter etter kurset? Hvordan har dere i så fall håndtert dette?

Refleksjoner

om temaer: Er det noen nye temaer mellom dere som er blitt aktualisert etter kurset?
Har dere fått noen nye tanker om hva som er viktig for dere i den fasen av livet dere befinner dere?
Har dere kommet til å se dere selv eller partneren eller parforholdet deres på noen nye måter etter kurset?

Samtalen

hver for seg: Hvordan har det vært å være deg etter kurset?
Hvordan snakker dere sammen nå?
Hvordan tas beslutninger?
Hvordan ser du din partner etter kurset?
Hvilke håp har du for fremtiden?
Hvilke utfordringer ser du for deg?
Noe mer du har lyst til å si?
Er det noe vi har snakket om her du ikke ønsker skal tas med i materialet mitt?

Avslutning,
felles:

Er det noe dere har hatt lyst til å snakke om som vi ikke har berørt?

Er det noe vi har snakket om her dere ikke ønsker skal tas med i materialet mitt?

Ønsker dere å si noe om hvordan dette har vært for dere?

3 Oppsummering og orientering om at intervjuet/samtalen kan sette i gang prosesser etterpå, og at de kan kontakte meg om de ønsker.

Takk for dere ville bidra til prosjektet ved å stille opp og by på dere selv.

Vedlegg 4 – Kategorisering av data

Utvalg, informanter

Tre etnisk norske heteroseksuelle par.

Alle 3 par har deltatt på det samme samlivskurset (PREP-kurs) arrangert av Samlivssenteret ved Modum Bad.

Det er foretatt 2 intervjuer med alle tre par, med noen måneder mellom 1. og 2. intervju. I hver intervju sesjon har jeg snakket med paret sammen, med de to hver for seg, og en felles avslutningssekvens.

Par 1) ble intervjuet begge gangene etter at de hadde deltatt på samlivskurset

Par 2) ble intervjuet et par uker før kurset og et par måneder etter.

Par 3) ble intervjuet umiddelbart etter kurset og noen måneder etter.

De tre par

1. De unge

Hilde, 30 år og David 30 år. Samboere. Har vært sammen i ca 7 år, men har kjent hverandre siden ungdomsskolen, vokst opp på samme sted, en mellomstor by i det indre Østlandet. Har mange felles kjente. Ble kjærester i voksen alder som studenter. Har en datter på snart 4 år. Bor i Oslo. Begge er første gangs samboere. Hilde har hatt noen forhold før av lengre varighet. David har ikke hatt noen seriøse forhold før, annet enn enkelte kjærester. Hilde arbeider som sykepleier. Daniel er konsulent i et større kontormaskinfirma.

Stikkord til kategorier:

1. samtale, felles, Hilde og David:

- 1 Konflikter, siste året, på nippet til å gå fra hverandre et par ganger, s. 2
- 2 Kommunikasjon, har ikke skjønt hverandre, bli flinkere
- 3 Ønsker å få det til å fungere
- 4 Hilde har hatt depresjon etter fødsel
- 5 Daniel har manglet å involvere seg, s. 3
- 6 Forskjellig oppvekst m.h.t. konfliktkultur: høylydt støy vs. stille fred, s.5
- 7 Å lære av sin oppvekst? s. 8
- 8 Å ende en konflikt
- 9 Taushet, s. 6
- 10 Åpenhet vs. legge lokk på, s.7

- 11 Tema: Hildes depresjon og slitenhet, s. 10
- 12 Tema: bagatellene og de underliggende tema, s. 11
- 13 Tema: Hildes personlige og profesjonelle utvikling
- 14 Tema: Endringer etter fødsel, og ikke-endringer, s. 13 og 15
- 15 Familieendring – rolleendring, s.14
- 16 Ulikt språk, s. 13
- 17 Går Hilde forbi meg? s. 15 – 16
- 18 Misforståelser – kan de oppklares? s.16
- 19 Hakk i plata, s. 17
- 20 Raushet med den andre, den andres tid og interesser, s. 18
- 21 Om å bli respektert for hva man forstår og ikke forstår, s. 19
- 22 Om å ville forandre den andre, s. 19
- 23 Om å tro at man kjenner den andre, og føle at den andre ikke kjenner seg, s. 19
- 24 Om å kunne se hverandres smerte, s. 19
- 25 Om å vurdere viktighet av familie forskjellig, s. 21
- 26 Familiene våre gjør at vi krangler mye, s. 22
- 27 Hva er krangel? s. 22

**Tilknytningshistorie.
Fra ungdomsliv til familieliv: å bli
en familie.**

1.samtale, David alene:

- 28 Det er typisk meg å prate rolig, hisser meg ikke opp, vil gjøre meg forstått. Og jeg snakker mye. s. 24
- 29 ”Hun hører på meg, men spørsmålet er om hun forstår”.
- 30 ”Jeg tror jeg er en veldig enkel person å leve med, men jeg har problemer med å finne feil hos meg sjøl. Det er min fallgrube. Det trenger jeg hjelp til.” s.24
- 31 Teori-praksis, det er blitt vanskeligere å snakke, s. 24
- 32 Den gode samtale – å få bekreftelse. Å få tømme seg, s. 25
- 33 Å få tilbakemelding på hvordan man er, s.26
- 34 ”Krangel avsluttes med stillhet. Vi blir aldri enige.” s. 26
- 35 Ordet ”unnskyld” og forsoning: ”Hun sier det aldri, jeg sier det alltid”, s.26-27
- 36 Vi hadde samtaler på kurset på en måte vi aldri har hatt før, s. 28

1.samtale, Hilde alene:

- 37 Det er typisk meg å diskutere mye, og bli nysgjerrig på å vite mer, s. 29
- 38 Søre temaer gjør at jeg orker ikke mer, trekker meg, blir stille, s. 29
- 39 Den gode samtale – å få nye forestillinger, motstand, nye ideer, refleksjoner, s. 30
- 40 Forsoning, s. 30-31
- 41 Veiskillet, skal vi, skal vi ikke? s. 31
- 42 Å undersøke intensjoner, s.31

**Den gode samtale?
Å avslutte en krangel.**

2.samtale, felles:

- 43 Har vært med på å forandre tankegangen, s. 1-2
- 44 Teknikken har ikke bidratt i krangelens hete, s.1-2
- 45 Har ikke øvd aktivt på teknikken, s. 3
- 46 Lytter på en bedre måte, s.3-4
- 47 Blitt romsligere med den andre, s. 4
- 48 Tolker den andre langsommere, s.4
- 49 Vet om en mulighet for en annen måte å krangle på, selv om man ikke benytter det i øyeblikket, en felles referanse, s. 7
- 50 Klarer å avslutte krangel fortere, og å snakke rolig etterpå, s.
- 51 Uttalte forventninger, s. 9
- 52 En liten ting for meg – en stor ting for henne, s. 9
- 53 Forholdet til familien, hver sine foreldre, kilde til krangling, s. 10
- 54 Nærhet, avstand, forhold til egen familie, s. 10
- 55 Endrete roller, og forhold til familie, før og etter fødsel, s. 11
- 56 Å sette grenser mellom familier og systemer, s. 11
- 57 Å ta styringa over eget liv, s. 12
- 58 Ulike behov: Å frigjøre seg, og å holde på tilknytningen, s.12
- 59 Endring i måter å lage avtaler på før og etter kurset?, s. 13
- 60 Ta den andre med i beslutninger, s. 13
- 61 Innflytelsen fra mor, s. 14
- 62 Flere slags prater: hverdagsprat, problemløsningsprat, godprat, s. 14
- 63 Undrende, spørrende prat, s.14
- 64 Er blitt mer åpne for å undre seg, s. 15
- 65 Før – nå, truende for David at Hilde lærte seg mer teori?, s. 15
- 66 David – åpen og omgjengelig, men ikke vant til å snakke om følelser, s. 15
- 67 En stor forandring: vi kan nå sjonglere mer i praten, lure og undre oss, uten at det blir motstand, s. 16
- 68 Å vinne diskusjoner, før og nå, s.17
- 69 Han var mer sjef før, s.17
- 70 Økonomi – separat eller felles? s. 18
- 71 Motstand fører til å lukke seg, s.18
- 72 Endrete roller, s.18
- 73 Prosess for å bli mer voksen, s.18
- 74 Ulik stil: rastløs, sosial vs. rolig, hjemmekjær
- 75 Ulik takt i forhold til endringer, s..19
- 76 Før og etter barn, s.19
- 77 ”tok lang tid før jeg tørte å fortelle det til kameratene mine”, s. 19 – 20
- 78 Roller vs. egenskaper, s. 20
- 79 Jobb, sosial liv, posisjon, vs. ny familie, s. 20
- 80 Frihet og ufrihet i forhold til å velge roller, s. 21
- 81 Oppgaven: være seg selv, hos hverandre, s.21
- 82 David: nå taper jeg meg sjøl” , s. 21
- 83 Samboerrolle, farrolle, avlasterrolle, ansvarsrolle, forklarende rolle, s. 22
- 84 Hvem har jenka seg mest, og på hvilken måte? s. 22

- 85 Episode: han kom full hjem fra firmatur til Riga; forventninger-avtaler-følelser. s. 23-24: Ulike forventninger og reaksjoner.
86 Hvordan snakke om slike episoder etterpå?
87 Uklare motiver for ikke å ville være med, uklare begrunnelser, s. 28-29
88 Rydding, s. 29

**Frigjøring – tilknytning.
Å besøke hverandres
landskap.
Nye roller, ikke egenskaper.**

2.samtale, David alene:

- 89 Forståelsen er blitt bedre etter kurset, men vet ikke hvorfor, fordi Hilde er blitt bedre?, s.31
90 Kommunikasjonen og opprydningen blir bedre fordi vi har noen suksesser å se tilbake til, s.31
91 Berømmer Hilde som er blitt mye flinkere til å ta opp, s.32
92 Mitt bidrag må være at jeg aldri vil være uvenner, s.32
93 Det ble aldri krangla hjemme, har ikke fått trening i det, s.32
94 Vet ikke om det var omgøelser, unngåelser eller om det var åpenhet, lite snakk om følelser og alvor, s.33
95 Hilde har forandra seg, fra sosial jente, til stille og psykologisk, - slitsomt, s.34
96 Det er vondt å svelge alle stikk om alt som har vært galt før, gamle episoder blir som nye, s.36

2.samtale, Hilde alene:

- 97 Vi forkorter og slokker langdryge og vanskelige situasjoner mellom oss bedre enn før, s. 39
98 David er mer åpen for det jeg sier, - men har han vært det hele tiden, tro? At jeg er så sta? s. 39
99 Jeg er vokst opp i et hjem med bare krangling, og har lært taushet der, s. 39
100 Begge to ønsker at det ikke skal være sånn som før, s. 40
101 T/L-teknikken har bidratt å endre noe i tankegangen, s.40
102 Tenker på hva jeg sier og hvordan det kan bli mottatt, s.40
103 Vi har to ulike prosjekt, men vil likevel være sammen, to ulike oppvekster, som vi drar med oss
104 Rollene er blitt mer likeverdige
105 Jeg føler jeg har fått en større betydningsrolle. Før var det moren hans først, nå er det jeg og datter – mer likeverdige, s.41
106 Noen ganger har jeg følt at jeg har en morsrolle overfor ham., s.41-42
107 Hjemme fikk jeg og søster morsrolle for vår far og mor, som var barn, s. 42
108 Jeg er følelse- og tenkemenneske, s. 42
109 Mange aha-opplevelser, i samme rom, felles.

2.samtale, avslutning, felles:

110 David: jeg tør åpne meg for nye ting, også for venner og kolleger, har nesten aldri snakket på denne måten.

111 Er blitt inspirert, vil anbefale det.

Venus og Mars ?
Endret tankegang – mot
hva?
Felles aha.

2. De middelaldrende

Toril, 40 år, Kjetil, 46 år. Har vært gift i 22 år, har kjent hverandre et par år lenger. Paret har fire barn: 2 gutter på 19 år og 21 år, og 2 jenter på 12 år og 6 år. De er besteforeldre til en gutt på 3 år. Torill kommer fra en middels stor by på sør-østlandet, men flyttet med foreldrene da hun var 10 år gammel til denne lille fjellbygda hvor de nå bor. Kjetil har alltid bodd her, et tettsted med ca 1200 innbyggere, ca 2400 i kommunen. Toril er lærer i formingsfag på kulturskole. Kjetil er industriarbeider og jobber med elektrokomponenter.

Stikkord til kategorier:

1. samtale, felles, Toril og Kjetil:

- Krangling (oppstart, utvikling, avslutning: kjølig noen dager. Dårlige til å krangle – på konstruktive måter)
- Småprat ("pusleprat")
- For mye / for lite følelser
- Makt
- Sjalousi
- Usikkerhet (på seg selv, på den andre)
- Spøkelse (Kjetil: "vi rammer hverandres spøkelser")
- Å ikke ville det samme – en trussel, s. 6
- Føle seg trua
- Miste taket på hva det dreier seg om
- Det godes tjeneste (som blir ondt), s.9
- Det en ikke sier, s.10
- Tale/lytte, s.10
- Områder vi ikke smakker om, s.10
- Nysgjerrige på hverandre? s.11
- Jeg-du-parforholdet, s.13

Krangling. Jeg-du-parforholdet. Taushet

1. samtale, Toril alene:

- Hva den "gode samtale" er s. 14
- Forsoning
- Snakke om følelser, s. 15
- Krangler ender i kjølig fase / taushet, s. 15

1. samtale, Kjetil alene:

- Klangbunn, resonans ("den gode samtalen"), s.17
- Spille samme spill, s.17
- Fallgruver, s.18
- Forsoning,

Den gode samtale ?

2.samtale, felles:

- Sette ord på ting, s. 1
- Komme nærmere, s. 1
- Det non-verbale, s. 3
- Det er et annet menneske som ER der, s. 4
- Vanskelige temaer, gå i dybden, s. 5
- Konfliktsky, s. 6
- Oppmerksom og til stede, åpen, s.8
- Lytte til hverandre på en annen måte, (s.9)
- Å høre det en selv har sagt, to ting samtidig, s. 10
- Mindre biter på bordet, i stedet for at alt drysser ut av en haug med skapdører, s. 10
- En helt annen bevissthet, s. 11
- Uoverstigelige fjell, s. 11
- Vi passer utrolig godt sammen, s. 11
- Hva er DERES minefelt?(Vil ikke si det) s. 12
- Tale/lytte-teknikken, s. 13
- "Medarbeidersamtalen s. 14
- Noe mer enn å være praktisk og til stede s. 15
- Å ikke ha noe å snakke om, s. 16
- To trestubber, s. 17
- Ladning og spenning
- "Bruke hverandre" – "klare sjøl" – be om hjelp, s. 18
- Ubevisst – uttalt, s. 18

Fornuft og følelser. Konflikt og forsoning.
Uttalt – sette ord på. Fravær – nærvær.
Felles – alene.

2.samtale, Toril alene:

- Håpet kom, s. 21
- Ensomhet – tosomhet, s. 22
- Fokuserert på å være nær og tydelig, s. 23
- Jeg-prosjektet – sjalusi – fjerne seg, s. 24

2.samtale, Kjetil alene:

- Å beslutte sammen, s. 28
- Tydelighet, s. 29
- Se den andre – jeg-du-vi, s.30

2.samtale, avslutning, felles:

- Vi var desperate, s. 32
- Satte i gang refleksjoner
- Metaforene

Utydelighet - tydelighet

3. De eldre

Rannveig, 60 år, Sverre, 65 år. De har vært gift i 38 år, kjent hverandre i ca 40. De har 2 barn, en datter på 35 år og en sønn på 37 år. De har et barnebarn på 2 år. De kommer begge opprinnelig fra et tettsted i en fjellkommune på nord-østlandet, men bor nå i en industriby på Vestlandet. De har kjøpt en leilighet i en sørlandsby hvor datteren og barnebarnet bor, med tanke på å bosette seg der når de blir pensjonister. Rannveig arbeider i omsorgssektoren i kommunen. Sverre er ingeniør, har arbeidet i industrien, men arbeider nå i et næringsutviklingsselskap.

Stikkord til kategorier:

1.samtale, felles, Rannveig og Sverre:

- Flinkhet (ikke så flinke til å kommunisere s.1, blitt flinkere, ...)
- Taushet s. 1
- Å bli kritisert s. 3
- Å snakke om vær og mat, eller om følelsesmessige ting s. 4
- Vilje, innhold
- Forsoning vs. stolthet

Taushet. Stolthet. Omgåelser.

2.samtale, felles

- Komme over terskelen s. 6 + s.
- Sette ord på
- Mannjevning s. 8+9
- Lytte til den andre
- Bli bevisst – underbevissthets s. 8
- Mer oppmerksom s. 9
- Bli sett og hørt s. 11
- Dominans vs. deling s. 12
- Arbeidsdeling
- Smak og behag
- Mot
- De ubrukte orda s. 16
- Det man ikke skal snakke om s. 18
- Å ha noe sammen s. 18
- Sissel Grans 3 nøkler s. 19
- Hvordan det er for den andre å høre s.20

Å ha noe sammen. De ubrukte orda.

2.samtale, Sverre alene:

- Fellesskapet
- Om beslutningers verdi, måten
- Ubrukte ord
- Aksepten av hverandre
- Nyttan av samtalene med intervjuer
- Datter kan gi puff

2.samtale, Rannveig alene:

- Blitt flinkere, begge to
- Flinkere til å prate sammen og flinkere til å løse problemer
- Tenkt på å bryte ut
- Tenker ikke på det mer

Tillegg:

- Hørsel
- Oppvekst
- Det fysiske; fravær? Nærvær?

Å se og høre hverandre